

ڈاڈا کا دسترخوان

نومبر 2012ء

قیمت 120 روپے



پاک سوسائٹی ڈاڈا کا

چائینیز فوڈ میلکسٹ

www.paksociety.com

چائینیز کھانے سوئٹ اینڈ سار • بچوں کی صحت کار کھے خاص خیال



عوامی جمہوریہ چین

74

ہوم، فیملی، لائف اسٹائل

- 79 پینل ہیل
- 80 میسجر بیگز
- 92 صحت مند لائف اسٹائل
- 94 چھوٹی سی گڑیا

انٹرویو

- 30 ڈاکٹر انوری بن بھو
- 72 شیف عذرا سید
- 86 نازیہ ملک

حسن و صحت

- 24 نہاناں سرور کی گولی
- 26 غذا کے انتخاب میں

ڈالڈا کال سترخوان

فہرست

مستقل سلسلے

- 10 اداریہ
- 11 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 33 آج کیا پائیں
- 82 ڈالڈا ایڈوائزری
- 84 افسانہ
- 96 سبک فلم ریویو
- 98 ستاروں کی روشنی

چائینیز ایڈیشنل

- 10 مقبول چینی سبزیاں
- 14 چائینیز کھانے سوٹ اینڈ سار
- 18 ہر اجمرا کیوی

سفر نامہ

- 76 بارے کچھ حال چین کا
- 78 چلتے ہو تو چین کو چلئے

16

چائینا کے نفیس برتن



معدہ دوست ڈائنٹ

- 28 تیل ہے کہ سونا
- 88 گوری رنگت
- 89 کاسٹیکس کیا کرتی ہیں
- 91 بچوں کی صحت کا خیال رکھئے
- 95

فوڈی فوڈ

- 68 محرم الحرام کی خصوصی ترکیب
- 70 انگور

20

ثقافت کے رنگ

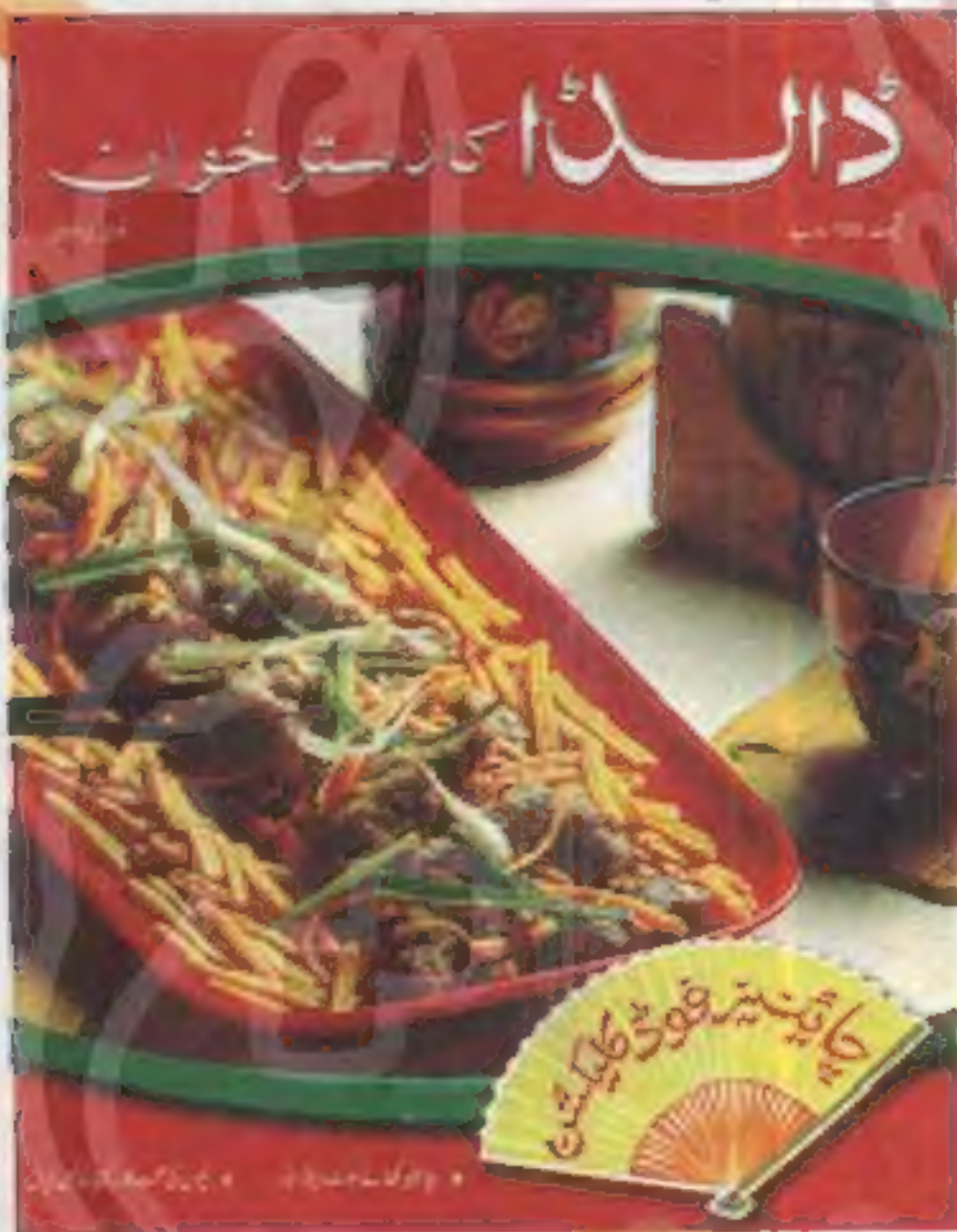


اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 120 روپے شماره نمبر 21 نومبر 2012ء



آجکل کے دور میں ہمیں اکثر یہ جملہ سنائی دیتا ہے کہ دنیا گلوبل ویلج بن چکی ہے۔ یعنی کہ کبھی پانی کے راستے بحری جہازوں پر سفر ہوتا تھا پھر ہوائی جہاز آ گئے، اب دونوں کی موجودگی میں انٹرنیٹ رابطے کا ذریعہ بن گیا۔ تو اس طرح سائنس اور تحقیق نے دنیا بھر کے انسانوں کو ایک رشتے کی لڑی میں پرو کر آپس میں قریب ترین کر دیا ہے۔

رشتہ تہذیب و ثقافت کا ہویا ڈالتے کا، قدیم تہذیبوں کا حسن اب بھی موجود ہے۔ تصور میں اب تک آباؤ اجداد کی شاندار روایتیں زندہ ہیں۔ ڈالتے نئے قالب میں ڈھل گئے ہیں۔ انہی منفرد انقوشوں میں بین الاقوامی کھانوں کی لذتیں شامل ہو گئی ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں کانٹینیٹل کھانوں کی وسیع تر ورائی دستیاب ہوتی ہے۔ چائینز کھانے 1947ء کے بعد سے پاکستان کے دوسرے اہم بین الاقوامی کھانوں کی حیثیت سے دلوں پر راج کر رہے ہیں۔ انہیں ماؤں نے فخر یہ سیکھا اور اپنی بیٹیوں کو بھی سیکھنے کی ترغیب دی۔ یوں ہمارے کھانوں کا معیار اور مقابلہ بدھسی کھانوں میں بھی سخت ہو گیا۔

اسی کو مد نظر رکھتے ہوئے ڈالدا کا دسترخوان ہر ماہ نئے نئے ڈالتے پیش کرتا ہے اور اس مرتبہ تو ہم نے آپ کے اپنے ڈالدا کا دسترخوان میں چین کی بدلتی ہوئی تہذیب کے رنگ، مہک اور ڈالتے کو یکجا کر دیا ہے۔ یہ رنگ آپ کو تراکیب کے علاوہ آرٹیکلز میں بھی نمایاں نظر آئیں گے۔

تو لطف لیجئے ان منفرد اور مزیدار تراکیب کا اور نئے نئے کھانے بنا کر اپنا ڈالدا کا دسترخوان سجائیں۔ اسی طرح ہم کھانوں کی تہذیب کو کئی نسلوں میں وراثتاً منتقل کرتے رہیں گے۔ اس شمارے کے متعلق اپنی قیمتی رائے بھیجنا نہ بھولنے کا اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھنے کا۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ذالدا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلوور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

انتباہ: ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریریں کے جملہ حقوق شامت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ منسلکی تحریری اجازت کے بغیر ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی اور اصل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسسٹنٹ ایڈیٹر
محمد حسن

مارکیٹنگ مینیجر
علی وحی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق تمام حشر ڈائری مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب سجادہ محمد خان غوری (پبلشر) نے کوئیک پروس سے چھپوا کر شائع کیا۔

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ذالذاکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا سلسلہ ہے۔ ذالذاکا دسترخوان کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوں کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملنے رہتے ہیں، مثلاً

عید الاضحی مبارک

سب سے پہلے تو ذالذاکا دسترخوان کو عید مبارک۔ اس بار سرورق نہایت عمدہ لگا۔ عید سے متعلق مضامین میں عید قربان، مقدس عید، بڑی عید بڑی قربانی، مبارک ہو عید قربان اور بارگاہی کے سامان سے متعلق مضامین موقع کی مناسبت سے پیش کئے گئے۔ آپ کی یہ روایت خاصی اچھی لگی کہ آپ لوگ صرف تصاویر پر انحصار نہیں کرتے معلوماتی تحریریں بھی دیتے ہیں جنہیں ہم محفوظ کر سکتے ہیں۔

کھانوں کی ترکیب میں واقعی مزہ آگیا

اسے کہتے ہیں موقع اور تہوار کے حساب سے پرچہ ترتیب دینا۔ بلاشبہ ذالذاکا دسترخوان کی پوری فیم مبارک بادی سستی ہے۔ مضامین میں کھانا پیش کرنے کی ثقافت، انکلائڈ، ڈائٹ، شیف اکرام کا انٹرویو، افسانہ، ڈائٹنگ سے متعلق مضامین اور فیصل آباد کا سفر نامہ خوب لگے۔

خبر اور صحت کے صفحات بھلے گئے

آپ کے جریدے میں کھانوں کی ترکیب اور دیگر مضامین تو بھلے ہوتے ہی ہیں لیکن نوین وقار کی مختصر بات چیت، فلم ریویو اور بک ریویو بہت اچھے لگتے ہیں، لیکن ریویو پر پورے پورے صفحات شائع کر دیں تو زیادہ مواد پڑھنے کو ملے گا

کھانا پیش کرنے کی ثقافت خوب تھی

رہبر نے رسالے میں جان ڈال دی۔ لیمن گارلک ران اور پائن اپیل اسٹڈ ران کی ترکیب آزمائی بہت اچھی لگی۔ آپ کا سمجھانے والے انداز میں ترکیب لکھتے ہیں جتنا ہے۔ اب جب ہم کھانا بنا لیں تو اسے تہوار اور تقریب کے حساب سے نمیل کے لیے سجا سکیں، یہ نکتہ بھی ذالذاکا دسترخوان نے بخوبی سمجھا دیا۔ آئندہ بھی ایسی کوشش جاری رکھئے گا۔

المانے بھر جا رہے ہیں

ذالذاکا دسترخوان میں اشتہار بڑھ گئے ہیں، بھنپا یہ رسالے کی مقبولیت کا اہم جواز بنتے ہیں۔ شیف اکرام کا انٹرویو عام عرصے سے پڑھنا چاہتے تھے آپ نے کوشش کر کے ہمارا دل موہ لیا ذالذاکا دسترخوان ہمارا پسندیدہ پروگرام ہوتا تھا۔ ہو سکے تو اس پروگرام کے دیگر ہیپو کے انٹرویوز بھی شائع کریں۔ تحریروں میں حسن و صحت سے متعلق مضامین خوب ہیں۔ گھر کی آرائش، ڈائٹنگ کے تصور سے متعلق تحریریں، کھانا پیش کرنے کی ثقافت اور افسانے غصب کے ہوتے ہیں۔ اللہ کرے زور قلم اور زیادہ!

عید کا سال بہت ہی بھلا

عید الفطر اور عید الاضحی کے دونوں رسالے سامنے رکھے ہیں اور دونوں ہی بہت بھلے ہیں کسی ایک کو اچھا کہہ دینا دوسرے کو نظر انداز کرنے کے برابر ہوگا۔ ریسپونس کے علاوہ مضامین کے انتخاب پر خاصی منت نظر آئی۔ عید پر ہم سب کا موڈ بہت اچھا ہوتا ہے۔ مسائل اور پیچیدگیوں کے بارے میں کم سے کم بات کرنا چاہتے ہیں پھر بھی آپ نے صحت اور حسن سے متعلق معلوماتی تحریریں شائع کیں۔ مجموعی طور پر عید الاضحی کا

ذالذاکا دسترخوان



رسالہ رنگا رنگ بھی تھا اور آپ سب کی محنت رنگ لائی۔ آئندہ بھی اسی حکمت عملی کے تحت کام کیجئے گا۔ عارفہ طیم... لودھراں

قیمت وصول ہوگی

عید کے کھانوں کے لئے کوئی ریسپی بک خریدنے جاتے اور مضامین کے لئے کوئی اور جریدہ تو اچھا خاصا بجٹ آؤٹ ہوتا یوں بھی گرانی حد سے بڑھ چکی ہے۔ آپ نے رسالے کی قیمت تو بے شک بڑھا دی مگر مدد شکر کہ اس کا میٹر بھی اتنا ہی معیاری اور معلوماتی رکھا ہے۔ سائنسی معلومات بھی بہت تحقیق سے شائع کی جاتی ہیں، ہم انٹرنیٹ سے جو چیزیں قومی زبان میں نہیں حاصل کر پاتے ذالذاکا دسترخوان ہمیں وہ تمام معلومات سہل اور رواں انداز میں پیش کر دیتا ہے امید ہے کہ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رہے گا۔ عمدہ اور منہ میں پانی بھر آنے والی شائد ار ریسپونس سے سچا رسالہ 120 روپے میں ہرگز ہنگامہ نہیں لگا۔ یوں ہی دیکھئے کہ قیمت وصول ہوگی۔

آئینہ فیصل پند آیا

کو کہ یہ خاص فیصل گھر پر نہیں کیا جاسکتا مگر ذالذاکا دسترخوان کے توسط سے ہمیں آگاہی ہوئی اور ہم نے اپنی پوٹیشن سے اس فیصل کے فوائد پوچھے اس نے سن و سن وہی خامتیں بتائیں اور عید سے پہلے یہ فیصل کروا کے بقول لوگوں کے ہم 20 برس چھوٹے لگنے لگے ہیں۔ ہمارے لئے تو یہ ذالذاکا دسترخوان ہی کا ایک اعزاز ہے۔ اس سے پہلے ہمیں اس کی معلومات نہیں تھیں آئندہ بھی نئی نئی چیزیں بتائیے گا۔

کیا آپ ذالذاکا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترکیب، چٹلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ دیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہونا چاہئے نام، پتہ فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر ذالذاکا دسترخوان

M-2، میڈن ٹاؤن، فلوور C-60، 16 شارع 24، توحید کمرشل، فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ذالذاکا دسترخوان آپ کی تحریروں کی فوک پبک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکر کے ساتھ شائع کرے گا۔

10 مقبول ترین چینی سبزیاں جن سے بنتے ہیں 100 طرح کے چینی کھانے

محرم

1- Baby Bok Choy (سفید اور ہزرتے)

سفید تنوں کو بھی چائیز گو بھی کہا جاتا ہے اور Bok Choy بھی۔ چائیز زبان میں Bok Choy کا مطلب سفید اور Choy کے معنی Veggie کے ہیں۔ یہ سبزی سفید تنوں اور سبز پتوں پر مشتمل ہے۔ جبکہ ہزرتے بھی چائیز گو بھی بنی کی ایک قسم ہیں، لیکن اس کے سبز رنگ کے پتے ہیں۔ جنوبی چین کے افراد اسے Ching Gong Choy کہتے ہیں۔ اس کا مطلب "ہری روشنی" ہے۔

2- Napa Cabbage

جنوبی چین میں

اسے Choy کہتے ہیں۔ اسے کافی عرصے کے لئے محفوظ کر کے رکھا جاسکتا ہے۔ یہ سردیوں کی سبزی نہیں۔ کوریائے کے باشندے اسے اپنے مخصوص روایتی کھانے Kimchi میں استعمال کرتے ہیں۔

3- گو بھی (Cabbage)

چینی زبان میں اسے Yeah Choy کہا جاتا ہے۔ یہ حسن و صحت دونوں شعبوں میں یکساں مقبولیت کی حامل سبزی ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن میں لانے کا کام کرتی ہے۔

4- بروکولی (Broccoli)

جنوبی چین کے مقامی لوگ اسے Sai lan far کہتے ہیں۔ far کا مطلب پھول ہے، کیونکہ بروکولی پھول کی جیسے مانند نظر آتی ہے۔ lan کے معنی Orchid (ایک نباتاتی پودا جس میں عجیب و غریب شکلوں والے رنگ پرنگے پھول لگتے ہیں) جبکہ Sai کا مقصد جنوب ہے۔ Orchid ایک نباتاتی پودا ہے جس میں عجیب و غریب شکلوں کے رنگ پرنگے پھول لگتے ہیں اور ایک ہنگوی دوسرے کے مقابلے میں زیادہ بڑی ہوتی ہے۔

5- Chinese Broccoli

یہ بروکولی کی ایک انتہائی منفرد شکل ہے۔ مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ پتوں والی سبزی ہے، جس کے سبز پتے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

6- Rapeseed leaves

یہ ہے Yau Choy۔ یہ خوردنی تیل کا ذریعہ ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ سبز پتے اور سخت نہیں ہوتے۔

7- Chinese Spinach

یہ چینی پالک ہے۔ اسے Swamp Cabbage کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہتے ہیں۔ اسے سالاد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔

Sai Young Choy کی خوشبو سلفر کے باعث خاصی منفرد ہوتی ہے، جبکہ ذائقہ سرسوں کے ساگ سے ملتا جلتا ہے۔

8- Water Cress

یہ Sai Young Choy کے نام سے جانی و پہچانی جاتی ہے۔ سلفر کے باعث اس کی خوشبو خاصی منفرد ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ کسی حد تک سرسوں کے ساگ سے ملتا جلتا ہے۔ یہ اعلیٰ آئیوڈین، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل ہے۔ اسے stirfry کر کے کھایا جاتا ہے اور سوپ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

9- Chinese lettuce

تائیوان میں اسے Choy کہتے ہیں جبکہ جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ نوخیز پتے بہت ہی نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے stalks بہت ہی کرکر کے ہوتے ہیں۔ یہ ٹھہری طور پر lettuce جیسے نظر آتے ہیں، لیکن ان کے پتے لمبے ہوتے ہیں۔

دالدا... بھرپور صحت اور کامیاب زندگی کا ضامن

اقادیت کے باعث بیشتر صارفین اس میں کھانا پکانا پسند کرتے ہیں۔ اس بڑھتے ہوئے شعور اور ضرورت کے پیش نظر ڈالدا اولیو آئل Extra Virgin اور ڈالدا اولیو آئل Pomace دستیاب ہے۔ یہ آئین سے درآمد کیا جاتا ہے۔ آئین کی زرغیر سرزمین سے ہاتھوں سے توڑے گئے اپنی ترین اولیو کے معیاری اور صحت بخش آئل ڈالدا کے انٹر نیشنل کوالٹی اسٹینڈرڈ کے ساتھ صارفین کی پسند میں ہر فرسٹ ہیں۔

ڈالدا کی تمام مصنوعات میں اضافی وٹامنز موجود ہیں جو کہ دیگر برانڈز میں پائے جانے والے وٹامنز سے زیادہ ہیں۔

ڈالدا کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ یہ پھر دور ایگزٹریوٹیکس

OHSAS 18001:2007
Occupational Health Safety Management
ISO 9001:2008
Quality Management System
ISO 14001:2004
Environmental Management System
ISO 22000:2005
Food Safety Management

کی حامل کبھی ہے۔ یہ صارفین کے اعتماد اور لازوال بھروسے کا ثبوت ہے۔ اپنے چاہنے والوں کی حوصلہ افزائی کی بدولت ڈالدا کے تجربہ کار ماہرین مصنوعات کے اعلیٰ ترین معیار کو یقینی بنانے میں ہر تن مصروف ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو پورا کرنے میں بھی ڈالدا کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

ڈالدا فیکٹری کا پانی کا پلانٹ (ETP) ماحولیاتی تحفظ کے قوانین کی پاسداری کا ثبوت ہے۔

پاکستان کے Environmental Protection Laws کے تحت ہر کوکنگ آئل اور ہا سٹی فیکٹری میں فائدہ مند مادوں کو ٹریٹ کرنے کے لئے ETP کا ہونا ضروری ہے۔ ڈالدا ETP میں ٹریٹ کیا گیا پانی

National Environmental Quality Standard (NEQS) کے عین مطابق ہے اور یہ پانی ڈالدا فیکٹری میں آبپاشی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

حفاظت صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات ملک بھر کے صارفین کی پسند اور ضروریات کے عین مطابق ہیں۔ آپ کی بھرپور صحت اور کامیاب زندگی کے حصول میں ڈالدا ہر قدم آپ کے ساتھ ہے۔

برصغیر پاک و ہند کی تاریخ میں 60 برس قبل ڈالدا کے ماہرین نے ڈالدا ہا سٹی حصارف کروایا۔ جسے اس خطے میں پہلا ہا سٹی ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ جس کی بدولت صارفین کو دیکھی گئی ایک ایسا صحت مند متبادل دستیاب ہوا جس کی خوشبو اور لذت نے کھانوں میں چار چاند لگا دیے۔ صارفین میں بہتر صحت اور نشوونما سے متعلق شعور اجاگر کرنے اور اعلیٰ ترین معیار کی مصنوعات کی فراہمی کے سفر میں ڈالدا کا یہ پہلا عملی قدم کامیابی کے کبھی نہ ختم ہونے والے سلسلے کا اظہار ثابت ہوا۔ صارفین کی بدلتی ہوئی ضروریات اور حفظان صحت کے تقاضوں کے مطابق ڈالدا VTF ہا سٹی حصارف کروایا گیا۔ جسے پاکستان کا پہلا Virtually Transfat Free ہا سٹی ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ بازار میں دستیاب عام ہا سٹی میں صحت ٹرائسٹ فٹس کی مقدار 20 فیصد اور اس سے زائد بھی ہو سکتی ہے۔ ڈالدا VTF ہا سٹی میں صحت ٹرائسٹ فٹس کی مقدار کو ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ اسی لئے یہ پاکستان کا صحت بخش ترین ہا سٹی مانا جاتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ٹرائسٹ فٹس وہ صحت چکنائی ہے جو انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتی۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف امراض کا سبب بنتی ہے۔ جن میں جسمانی اعضا کی کارکردگی کا متاثر ہونا، خون کے دباؤ اور اس سے متعلق امراض ہر فرسٹ ہیں۔ ٹرائسٹ فٹس کے باعث HDL یعنی مفید کوہیڈرول میں کمی جبکہ LDL یعنی مضر کوہیڈرول میں اضافہ ہوتا ہے، جو کہ شریانوں کی تنگی، اہم شریانوں کی بندش، فالوین کی بے اعتدالی، ذیابیطس اور دیگر مہلک امراض کی وجہ بن سکتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں بھرپور صحت کے حصول کے لئے کوکنگ آئل کا استعمال بھی فروغ پا رہا ہے۔ ڈالدا کوکنگ آئل من مٹاؤ، کولہ اور سویا بین کے تیلوں کا شاندار میسلٹ ہے اس کی تیار میں ڈالدا کا انٹر نیشنل ایگرنائیو اور مہارت کی بدولت اس امر



کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ صحت اور لذت کے حوالے سے مانگیر شہرت کے حامل ان خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت کو محفوظ کیا جائے، کوکنگ آئل کی اقدارت کے پیش نظر بیشتر افراد اسے استعمال کرنا چاہتے ہیں، لیکن ہا سٹی گئی کے روایتی ذائقہ اور خوشبو کے بغیر انہیں کھانا کھانے کا لطف ہی نہیں آتا۔ ان کی پسند اور معیار کے مطابق ڈالدا پکانا کوکنگ آئل دستیاب ہے۔ یہ ایک صحت بخش کوکنگ آئل ہونے کے ساتھ ساتھ ہا سٹی گئی کے روایتی ذائقے اور خوشبو کی بدولت ایک مندر مقام حاصل ہے۔

مسابقت کے دور میں ہم خوب سے خوب تر کے حتمی نظر آتے ہیں۔ اس جستجوئے صحت مند مقابلے کے رجحان کو فروغ دیا اور ہمارے لئے ہر لمحہ نئے چیلنجز کا دروازہ ہر مقابلہ میں جیت کی لگن اور دھڑوں سے آگے بڑھنے کی خواہش کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے سچے جذبہ اور انتھک محنت کی ضرورت ہے۔ برق رفتار طرز زندگی کے سبب ہم میں سے اکثر افراد مطلوب مقدار میں غذائیت حاصل نہیں کر پاتے۔ ہماری خوراک میں ضرورت ہے ایسے اجزاء کی جو ہمیں صحت اور محرک رکھ سکیں۔ ڈالدا کوکنگ آئل اس معیار پر پورا اترتا ہے۔ یہ پاکستان کا پہلا کوکنگ آئل ہے جو دھڑوں پاؤں کے ساتھ دستیاب ہے اور ان کے ساتھ ضروری فیٹی ایسڈز جنہیں ہم Omega 3 اور Omega 6 کے نام سے جانتے ہیں انسانی قوت فراہم کرتے ہیں تاکہ ہم رہیں دھڑوں سے آگے۔

اولیو آئل کا استعمال اگرچہ روایتی پاکستانی کھانوں میں نسبتاً کم ہوا کرتا ہے، لیکن صحت اور ذائقے کے حوالے سے اولیو آئل کی



منفرد چائینیز کھانے... جو ہیں سویٹ اینڈ سار

چائینیز کھانوں کے خاص الخاص اجزاء... ایک تعارف

درختان قاروقی

خوش ذائقہ اور اصلی چائینیز کھانا تیار کرنا کچھ مشکل نہیں، مگر اتنا آسان بھی نہیں۔ آپ کا پسندیدہ جڑی بوئی ڈالڈا کا دستور خوان کو پیش کرتا ہے کہ ہر مشکل آسان بنادی جائے، تو چنے نہیں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ چائینیز کھانوں کے خاص الخاص Sauces اور مصالحے کیا ہوتے ہیں اور ان کا استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے۔

1- سویا ساس Soy Sauce

چین میں بدھ مت کے ماننے والوں کی اکثریت یہی ہے، چنانچہ انہی راہبوں نے سویا بینز، اناج اور نمک کی کچھ مقدار شامل کر کے اسے تیار کیا۔ اس میں ہلکے اور گہرے سیاہ رنگ کی اقسام ہتائیں۔ گہری ساس زیادہ نمکین نہیں ہوتی۔ ان میں کیرال کا اضافہ کر کے دو علیحدہ رنگوں میں پیش کیا گیا ہے۔ جاپان میں تیار ہونے والی سویا ساس Umami کہلاتی ہے جبکہ چینی اسے Xianwei اور پانچواں مصالحہ کہتے ہیں۔ اگر ہم سویا ساس کی پوچھ کو ہلائیں تو اس میں نظر آنے والے بل اس کی تازگی کو ظاہر کرتے ہیں۔ اچھی سویا ساس کھلتی ہوئی سیاہ رنگت کی ہوتی ہے۔ یہ ذائقے میں بہتر ہوتی ہے۔ اس میں ہلکی سی خوشی آجائے تو اسے استعمال نہ کرنا بہتر ہے۔



اہل چین اس sauce کو میرینٹ کرنے یا dip تیار کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ ماہر شیفز کہتے ہیں کہ کبھی سویا ساس کو خشک اور گرم چین میں مزید گرم نہ کریں۔ یہ چین پر نشان چھوڑ جائے گی جسے آپ رگڑ کر صاف کریں گی تو دونوں صورتوں میں چین خراب ہوگا۔

2- Scheszwan Peppercorn

یہ گوہدی قسم کے مختلف پھلوں، رس بھری، اسٹراپیری اور پیچے کورن کے چھلکوں کے ساتھ لیموں اور خوشبو دار جڑی بوٹیوں کی



آمیزش سے تیار کی جانے والی ساس ہے۔ جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور اسے گوشت اور سی نوڈ کے علاوہ گریوی بنانے یا مرغی کو اسٹروانی کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

3- پانچ اہم مصالحے

Schezwan Peppercorn کے علاوہ دار چینی، سونف، (Star Anise)، Seeds Citrus Peel



(Fennel Seeds) مازو یا ماچو (Nutmeg) اور لونگ کو سرخ گوشت، مرغی کی ڈشز میں گریوی بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اہل چین اپنے سائپ سوپ bases کہتے ہیں۔

4- Star Anise

یہ سونف کے ذائقے سے مشابہہ ایک مصالحہ ہے جس کی ستارے کی ساخت میں سات سے آٹھ شاخیں ہوتی ہیں۔ گہرے بھورے یاں سیاہ رنگت کے اس مصالحے کو بیگولیا کے درخت کے خشک پھول بھی کہتے ہیں۔ یہ چائینیز کھانوں میں استعمال



ہونے والا اہم مصالحہ ہے۔ اس کی خوشبو اور ذائقہ سونف سے قدرے مختلف ہے۔ چنانچہ اسے خوشبو بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کتنے کے بعد کھانا پیش کرتے وقت ہٹا دیا جاتا ہے۔

5- Oyster Sauce

یہ کستور اچھلی کے جوسز میں سویا ساس اور شکر شامل کر کے بنی ہے۔ تیار ہونے پر گہرے بھورے، نرم اور چمکدار شکل اختیار کرتی ہے۔ اس کے ذائقے میں ظاہر ہے کہ ساحلی فی اور پھلی کا فلیور نمایاں ہوتا ہے۔ اسے MSG کے بغیر استعمال کیا جانا بہتر ہے۔ یعنی مولو سوڈیم گلوٹامیٹ کے ساتھ اس کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔



نہیں کیا جاتا۔ یہ ساس سوئے بیڑ، شکر قند، نمک، آٹے اور دیگر مصالحوں کے ساتھ مل کر بنی ہے۔ چائیز کھانوں میں سوئے بیڑ سار کی اصطلاح کہیں سے بھی محض سفید اور مصنوعی شکر کے طور پر استعمال نہیں ہوتی۔ البتہ شکر قندی اس مقصد کے لئے اکثر کھانوں کا اہم جز ہوتی ہے۔

اسے dipping ساس کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یعنی آپ چائیز تو نوڈلز پر ڈال دیں یا باربی کیو (چائیز) پر بطور besting استعمال کر لیں۔



Chilli Sauce -9
چائیز چلی ساس دیگر ایشیائی چلی ساسز سے خاص مختلف ذائقے میں ملے گی۔ یہ پیسٹ کی شکل میں بھی نہیں ہوتی۔ گوکہ یہ بھی سرخ مرچوں کو کھما کر آئل میں پکا کر بنی ہے۔ خشک مرچوں کا مخصوص قیور تلنے کے بعد smoky ہوتا ہے اور یہ خاصی تیز بھی ہوتی ہیں۔ یہ ساس dipping کے لئے استعمال ہوتی ہے یا نوڈلز، فرائڈ درکار ہوں تو استعمال کی جاتی ہے۔

Sesame Oil -10
تلوں کا تیل اپنی خوشبو اور ذائقے میں بہت لا جواب تاثر دیتا ہے۔ گہرے کستھی رنگ میں ہوتا ہے اور کئی موقعوں پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ان تلوں سے sauce بھی بنی ہے۔ اگر ذرا سا بھی ذائقہ تبدیل ہو بسا نہ محسوس ہو تو فوراً اسے ضائع کر دینا بہتر ہے۔ تلوں کے تیل کو سلا دی ڈریسنگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے نوڈلز کی drizzle کے لئے بھی کام میں لائیے یا پھر گوشت کو میرینٹ کرنا مقصود ہو تو استعمال کیجئے بہت عمدہ ذائقہ دیتا ہے۔



اسے بھی سویا ساس کی مانند ان تمام مقاصد کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ بھاپ میں بیڑیاں تیار کر رہی ہوں تو اس کے چند قطرے ڈال لیں۔ نوڈلز کے ساتھ کوئی ڈش بنانے جارہی ہوں یا کوئی گوشت اسٹرا فرائی کر رہی ہوں تو شامل کر لیں ذائقہ دو بالا ہو جائے گا اور اصلی چائیز کا ذائقہ اور خوشبو کھانے کی اشتہا بڑھا دے گی۔

Garlic Sauce/Black Bean-6

لہسن کسی نہ کسی شکل میں دنیا بھر کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے، لیکن چائیز کھانوں کی روایت یہ ہے کہ یہ بلیک بیڑز کو لہسن کی ساس کے ساتھ ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ یہ خالصتاً تمکین ساس ہے۔ استعمال کے وقت بلیک بیڑز کو اُبال کر باریک کر لیا جاتا ہے۔ لہسن کی پیسٹ میں ملا دیا جائے تو بہت شاندار اور چمکدار ساس تیار ہوتی ہے۔

یہ بھی اسٹرا فرائی ڈشز کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ گرم تیل میں اسے ہلکا سا جوش دے کر تیار آبلے ہوئے نوڈلز یا گوشت کو شامل کر کے اصلی چائیز فلیور



کا حصول یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

Soybean Paste-7

یہ جاپان کی Miso paste کے مقابل رکھی جاتی ہے، لیکن چائیز ورائٹی زیادہ روغنی اور تمکین ہے۔ اس کا اشاکل گہرے بھورے رنگ میں بے حد ممتاز ہوتا ہے۔ خاص کر جب آپ ششے کے جار میں اسے نقل کریں گی تو فوراً کیچنے کا روغن کی تہ انفرادیت سے نظر آئے گی۔ گمان ہو گا جیسے یہ Peanut butter ہو۔



اسے Soup base ڈشز میں استعمال نہیں کیا جاتا۔ آپ اسے اسٹرا فرائی کرنے والی ڈشز میں اور خصوصاً موسم سرما میں کھائی جانے والی غذاؤں میں شامل کر سکتی ہیں۔

Hoisin Sauce -8

اسے hoy-seen sauce پڑھا جائے گا۔ لغوی اعتبار سے اس کے معنی بنتے ہیں سی فوڈ ساس کے، حالانکہ اس کے اجزاء میں کوئی ایک بھی جزو کسی بھی فوڈ کا شامل





چائے کے نفیس برتن ڈائننگ ٹیبل کا سنگھار

ہدیہ حسن

چائے کے بنائے برتنوں کا شمار خوبصورت ترین برتنوں میں کیا جاتا ہے۔ خواتین انہیں ایک زمانے سے اپنے باورچی خانوں کی زینت بنانے میں فخر محسوس کرتی ہیں۔ کیونکہ دوسری اقسام کے برتنوں کے مقابلے میں یہ نفیس برتن آپ کے بہتر معاہدہ زندگی کی عکاسی کرتے ہیں اور مہمانوں پر دیرپا تاثر چھوڑتے ہیں۔ پرانے وقتوں میں جب چائے کے برتن پاکستان آنا شروع ہوئے اس وقت سے ہماری خواتین کو چائے کے چائے کے برتنوں نے بے حد متاثر کیا۔ بعد میں چین کے برتنوں کے اسٹائل اور ڈیزائن میں تبدیلیاں آتی گئیں۔ جس میں آپ کو سادہ، روایتی ڈیزائنوں سے لے کر جدید ڈیزائن بھی نظر آنے لگے۔

یہ برتن Porcelain, Bone China, Ceramic اور Stoneware جیسے میٹیریل پر مشتمل ہوتے ہیں۔ چائے کے برتنوں کی اصطلاح نے ہر خاص و عام میں اس قدر پذیرائی حاصل کر لی کہ ہر برتن پر چھاپا ہوا Made in China

پر غور دیکھا جاتا ہے۔ یہاں ہم مختلف پٹرن اور اسٹائل کے برتنوں کا انتخاب پیش کر رہے ہیں، جنہیں آپ بھی کھانے کی میز پر سجاسکتی ہیں۔ ان برتنوں پر آپ کو ڈیزائن، مقامی افراد کی اشکال پر مبنی نقوش، پھولوں کی جگمگاہوں کے ڈیزائنوں کے علاوہ برتنوں پر سچے چینی زبان کے الفاظ بھی دکھائی دے رہے ہیں۔ چائے کے باشندے کیونکہ ٹینک شوٹی لائف اسٹائل اپنا چکے ہیں۔ اس لئے برتنوں میں صحت افزا رنگوں کے اثرات کے ساتھ ساتھ روحانی رنگ بھی چمکتے دکھائی دیتے ہیں۔



ہر ابھرا کیوی... ایک سپر چینی پھل

یہ قیمت اور صحت دونوں اعتبار سے قیمتی پھل ہے

شہر چین کا قومی پھل کیوی وہاں Yao Tang یا چائیز گوز پیری بھی پکارا جاتا ہے۔ ارتھ ڈے مناتے ہوئے اس پھل کی بازگشت سنی جاتی ہے، کیونکہ یہ اپنی غذائیت اہمیت کے سبب گرین فوڈز میں شمار ہوتا ہے اور ہمارے کھانوں میں شامل ہو کر انہیں مزید قیمتی بنادیتا ہے۔

ہمارے یہاں یہ چمکدار اور اعلیٰ طباعت والے پکوانوں کے جریڈوں یا طبعی اعلیٰ کی خریداری کے مراکز میں نظر آتا ہے۔ اب کچھ عرصے سے پاکستان کے ہر بڑے شہر میں کہیں نہ کہیں دکھائی دے جاتا ہے۔ یہ پھل سٹرس فروٹس اور سیبوں کے مقابلے میں قدرے مہنگا ضرور ہے۔ لیکن اس کی غذائیت اور صحت بخش افادیت کو دیکھتے ہوئے ہلکے داموں خریدنا بھی گھائے کا سودا نہیں ہے۔ ذیل میں ہم اہم غذائی اجزاء کا حوالہ درج کر رہے ہیں۔

• **اسٹنی آکسیڈش**۔ اس کی اولین خوبی ہے جو حیرت انگیز حد تک ڈی این اے کو کینسر سے محفوظ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

نغزی لینڈ کی ایک تحقیق کے مطابق یہ آئرن (فولاد) سے بھرپور پھل ہے۔ یہ جراثیم کش اثرات رکھتا ہے۔

• **بیٹا کیروٹین**۔ ایسا بخود ہے جو آنکھوں کی صحت برقرار رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں بچائی اور بیشتر عضلاتی امراض کی علاج کنی کرتا ہے۔ کیوی دوسرا ایسا پھل ہے جو گاجر کی طرح مفید ہے۔

• **ویٹمین ایف**۔ کو لیشرول بڑھنے سے بچاتا اور

امراض قلب کی روک تھام کرتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو دستیاب

ہو جائے تو کمال ہو جائے۔

کیونکہ خون اور یورین میں

شوگر کی سطح کو ہموار اور متوازن

رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ بڑی

آنت کے کینسر میں بھی مفید

ہے۔ جبکہ بہت حد تک کینسر

بڑھنے یا پھیلنے سے روکنے کی

صلاحیت رکھتا ہے۔

• **Inositol**۔ یہ ایسا

بخود ہے جو منتشر

الٹیالی، مایوسی،

پشمرگی اور

یہ پھل سٹرس فروٹس اور سیبوں کے مقابلے میں قدرے مہنگا ضرور ہے۔ لیکن اس کی غذائیت اور صحت بخش افادیت کو دیکھتے ہوئے اسے خریدنا گھائے کا سودا نہیں ہے



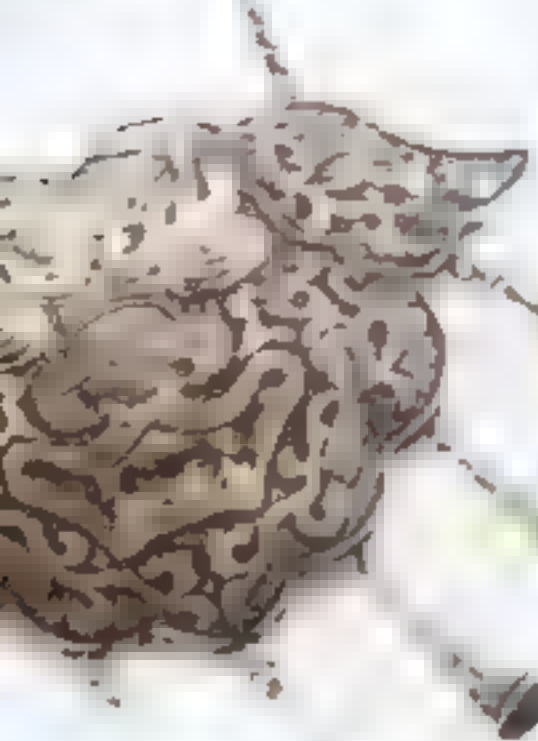
100 گرام پھل کیوی کے غذائی فوائد

کیلوریج	61 ملی گرام	چکنائی	4 ملی گرام
روزانہ کار مقدار			
کاربوہائیڈریٹس	15 گرام	5%	
ڈائٹری فائبر	3 گرام	12%	
پروٹین	1 گرام	8%	
بیٹا کیروٹین	52mcg		
اینیمیل	2 گرام		
میکینیم	17 ملی گرام	4%	
وٹامن A	81IU	2%	
وٹامن C	92.7 ملی گرام	155%	
وٹامن E	1.5 ملی گرام	7%	
وٹامن K	40.3 ملی گرام	50%	

چینی ثقافت کے آرائشی رنگ

ہدیٰ حسن

چین کی ثقافت پانچ ہزار سال قدیم ہے۔ ان کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ کی شاندار روایت کی چند جھلکیاں دیکھتے چلیں۔ ہمارے گھروں کے فیل کلا تھ اور بستر کی چادروں پر آج بھی چائنا کی دستکاری جیسے نقوش ثبت نظر آتے ہیں اور آرائشی زاویے سے کانسی کے یہ گلدان، لوک کھلونے، مین معصوری کی شاہکار تصاویر، برتنوں پر کی گئی نفی نقش نگاری جسے Cloisonne کہتے ہیں اور ان کی خاص افلاس ریشم، جسے ہم برسوں سے شگھائی کے نام سے جانتے ہیں۔ شاید ہی کوئی پاکستانی خاتون شگھائی کا جوڑا پہنے سے محروم رہی ہو۔ اس منجے پر دیکھئے چین کے ہنرمندوں کی تخلیق کردہ چند اشیاء جنہیں آج بھی درنا یا ب ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔



نہ ناں! سردرد کا حل گولی نہیں...

اپنی کیفیت کو سمجھ کر نیورولوجسٹ سے مشورہ کیجئے

ہولی نظر آتی ہے اس کیفیت میں شہر پر تھوڑے برساتا ہوا محسوس ہوتا ہے اکثر مریضوں کو تو آتی ہے کسی کارہائے چھانسی لگا۔ کوئی تصویر اچھی نہیں لگتی اور مریض خاموشی سے سر نہ لیٹنے ایک کونے میں دراز ہوتا ہے۔ یہ 24 گھنٹوں پر محیط ہو سکتا ہے اس قسم کے درد میں کبھی ہرگز پھرتی ہوئی محسوس ہوتی ہے یا سر کا بھاری بن شدید تر ہوتا چلا جاتا ہے اس موقع پر جو بزرگ درد کا نام دیتا ہے۔ جن مریضوں کو ایک عرصے سے مائیکرین ہوتا چلا آ رہا ہے وہ درد chronic کہلاتا ہے۔

مینشن چین کی ایک قسم جسے طبی اصطلاح میں persistent daily headache کہتے ہیں، یہ باقاعدگی سے ہوتا ہے اور روزانہ ہی ہو سکتا ہے۔ اس کیفیت کے علاج کے لئے بہت ہلکی دوا تجویز کی جاتی ہے پہلے تو کوشش یہ ہوتی ہے کہ باؤ کی کیفیت سے نکلا جائے، بڑے سکون دیا جائے ادویات کی صحت میں کئی مریضوں کو سکون کیا جاتا ہے اگر ہم روزانہ درد کو معمول بنائیں، روزانہ (تیسرا کی، یوگا، امیڈیک درد شیں یا چھل قدمی کو روکیں کے کاموں میں شامل کر لیں تو اس دوا سے نجات مل سکتی ہے۔

مردمان کی کیفیت ہے جس کی متعدد وجوہ ہو سکتی ہیں۔ جس کے لئے ہم چاہتے ہیں کہ ان کا علم رکھیں اور اندھا اندھانہ بغیر سوچے سمجھے کوئی بین کمر مطلق سے نہ تاروی جائے۔ ان متعدد وجوہ میں چند درج ذیل ہیں۔

1۔ مائیکرین، 2۔ مینشن چین، 3۔ کلسر چین، 4۔ ہسٹامائی وریٹس (Meningitis)

دماغ کا نظام قدرے پیچیدہ ہوتا ہے جس کی انتہائی حساس فعالیت کسی مردہ، جسمانی، ماحولیاتی یا انفرادی و حادثاتی طور پر صحت کے مسئلے سے وابستہ ہوتی ہے۔ دماغ میں موزوں یا ٹیمپریس درجے کی اہم وجہ ہو سکتی ہے لیکن اس کی شرح کم ہے ایک پیچیدہ کیفیت سر میں پانی کا جمع ہونا بھی ہے۔ یہ وجہ بھی سردرد کی شکایت ظاہر کرتی ہے، تاہم مائیکرین (آدھے سردرد) اور مینشن سے ہونے والا سردرد عام طور پر زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔

مردہ کی کیفیت کو کچھ کر نیورولوجسٹ سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اول الذکر مرن وجود مثلاً مائیکرین، مینشن اور کلسر کے حاملہ Trigeminal neuralgia بھی تو بے وجہ ہیں۔ جن کی تفصیل میں جائے بغیر آپ اور ہمیں سردرد کی تعریف سمجھ میں آتی مشکل ہوگی۔



• مینشن چین میں ہمیں یوں محسوس ہوتا ہے جیسے سر کے پچھلے حصے سے درد چہرے تک بڑھ رہا ہے۔

• کلسر میں مسلسل دو یا تین ہفتوں تک صدمہ کی کیفیت طاری رہتی ہے پھر چھ ماہ یا سال بھر کے وقفے کے بعد دوبارہ یہی کیفیت ہوتی ہے۔ مریض کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور ناک بننے لگتی ہے۔ لوگ اسے لہجی اور زلزلہ سمجھ کر فوری طور پر دوا کیپ کوئی بین فکر کھا لیتے ہیں۔ پاکستان میں کلسر کی شرح دیگر ملکوں سے کم ہے۔

• آدمے سر کا درد یا مائیکرین میں آدمے اور پردے سر کے درد بھی کیفیات ہوتی ہیں۔ اس

تجربہ میں کیا کھائیں

کیا کھیں

احتیاطی تدبیر کے طور پر سابقہ تجربے میں مذکور چیز کی بجائے سر میں حوالہ دینی کیست بخوبی جانے لگتا ہے۔ اگر اسے ذہنی مصنوعات، سٹریسز، فزکس سے دور رہنا ہے تو کچھ عرصے کے لئے اسے کھانا ترک کرے۔ کچھ مریضوں کو کیلے کھانے سے مائیکرین ہو سکتا ہے۔ کچھ پائیز کھانے جن میں بھیجہ تو زینہ مقدس میں استعمال کیا جائے اس سے دور رہنا ہے۔ چنانچہ اس کی وجہ محسوس آتی ہے یہ ممکن ہے کہ فزکس کو حرکت کر دے کہ کچھ مائیکرین کا سبب بن سکتے ہیں۔ اکثر مریضوں کو سخت عرصہ تک شدت کی حالت میں رہنا پڑتا ہے۔

میوزک تھراپی سے اعصابی تھکان دور کرنے میں خاطر خواہ مدد ملتی ہے۔ دباؤ اور تشکرات سے حتی الامکان بچنے کی کوشش ضرور کریں

درد کو محسوس کرنے والوں کے لئے بہتر ہوتا ہے کہ وہ اندر سے کرنے میں کچھ بڑے سکون سے لینے بیٹھیں۔ دوا فوراً لے لی جائے۔ اسی یا تو آجائے پر درد دفع ہو جاتا ہے مگر اس دوران کچھ کھانے پینے سے گریز کرنا بہتر ہے۔

• ادویات زیادہ کھانے کی صورت میں دماغ کے receptors جسم سے احکام وصول کر کے اعصابی نظام کو منتقل کرتے ہیں اور سیراب ہونے کے بعد سردرد کو حرکت کر دیتے ہیں۔ سردرد کا کل ایک گولی نہیں ہوا کرتی، کیونکہ اگر عادت بنی جائے تو ادویات کا مسلسل سلسلہ سردرد کا باعث بن سکتا ہے، کیونکہ ایک گولی معینہ مدت تک اثر نہ پڑی دکھائی ہے۔ بعد ازاں وہی کیفیت لوٹ آئے پر مریض اسی حالت میں درد محسوس کرتا ہے۔

Trigeminal neuralgia کیا ہے؟

یہ دماغ کی پانچویں رگ ہے، جو عین رگوں سے متصل ہے۔ مگر اس پر موجود سنج چم ہو جائے تو مریض کو الیکٹرک شاک جیسا درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ درد نچلے چہرے، رخسار اور سینوں کے اوپری حصے پر محسوس ہوگا۔ اس کے لئے مریض کو کان کی لو کے قریب انجیکشن لگایا جاتا ہے۔ یہ پانچ درد انجیکشن استعمال کرنے سے کچھ ماہ تک آرام دہ رہتا ہے۔

Sinus

سردرد کی یہ قسم ناک، گلے اور کان کے انفیکشن کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے اور نئی حصوں میں درد بڑھتا ہے۔ درمیانے درجے کا درد بڑھتے بڑھتے دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور پس پڑ جائے تو سی ٹی اسکین کر دیا جاتا ہے اور مریض کو اینٹی بائیوٹکس تجویز کی جاتی ہیں۔

مینشن چین اور مائیکرین کے مابین فرق جانئے

- 1۔ مائیکرین ضروری نہیں کہ آدمے سر کا درد ہی ہو یہ ہر کام بھی ہو سکتا ہے۔ مائیکرین کی تین اقسام ہیں۔
- 1۔ occipital مائیکرین کی اس قسم میں سر کے پچھلے حصے میں درد محسوس ہوگا۔
- 2۔ ophthalmoplegic مائیکرین میں کسی ایک یا دونوں آنکھوں سے دکھائی نہیں دیتا اور سردرد ہوتا ہے۔
- 3۔ classical مائیکرین میں مریض کو دھڑکی کے جھکے محسوس ہوتے ہیں اور جو چیز دیکھتا ہے اس کی فطری شکل واضح نہیں ہوتی یا بگڑی

- 1۔ اگر آپ کا BMI (بائی ماس انڈیکس) اکثر 18 میں رہے تو سردرد کی وجہ بدن کی ریڈیائی نہیں ہوگی۔
- 2۔ اگر خواتین مانع حمل ادویات استعمال کر رہی ہیں اور سردرد کی شکایت میں مبتلا ہیں تو فوری طور پر اپنی گائناکولوجسٹ سے رابطہ کریں۔ ممکن ہے ہارمونز کے کچھ متاثر ہونے سے یہ تکلیف ہو رہی ہو۔
- 3۔ بدن کا آغاز چلنے سے شروع کریں۔ ناشتہ کرنے سے خوں میں شکر کی سطح کم ہو جائے۔ دماغ میں الیکٹرک شاک لگتے ہیں۔
- 4۔ بار بار سردرد کی گولیاں کھانے سے جسم ان کا عادی ہوتا چلا جاتا ہے اور اگلی مرتبہ درد کا حملہ قدرے حدت سے ہونے کی وجہ سے جسم حساس ہو جاتا ہے۔ لہذا خود مدد کی نقصان دہ ہے۔
- 5۔ ہلکے سردرد میں چائے یا کافی وغیرہ ساٹھ ساٹھ ضرور ہے۔ اس کے بعد اگر ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا لی جائے تو اسے فوری طور پر کارآمد جسم میں جذب کرنے کے لئے چائے بہترین مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- 6۔ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنا بہت ضروری ہے۔ باقاعدگی سے چیک اپ کر لیں۔ اور اگر ڈاکٹر تجویز کر دے تو دوا کھانے میں ہلکا سا اضافہ سے کام لیں۔
- 7۔ گھر اور باہر کے درجہ حرارت میں اختلاف رکھئے۔ اگر آپ گرم موسم یا شدید سردی میں موسم کی مطابقت سے لباس نہیں پہنیں گی اور سردی کاٹ کر باہر نہیں جائیں گی تو سوج لیجئے 5°C تک کے درجہ حرارت کے بعد 7.5 فیصد تک سردی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔
- 8۔ میوزک تھراپی سے اعصابی تھکان دور کرنے میں خاطر خواہ مدد ملتی ہے۔ دباؤ اور تشکرات سے حتی الامکان بچنے کی کوشش ضرور کریں۔

غذا کے انتخاب میں ناپ تول کا سائنسی تصور...

پراس شدہ غذا کا استعمال دماغی صلاحیتیں سُست کر دیتا ہے

سلیم اختر چوہان

قدرت ہم پر ہر وقت مہربان رہتی ہے اور چاہتی ہے کہ ہم اپنی زندگی صحت و تندرستی کے ساتھ اپنے رب کی عبادت اور انسانیت کی فلاح و بہبود کے لئے کام کرتے ہوئے گزاریں۔ یہ تب ہی ممکن ہے جب ہم خود اپنا خیال رکھیں خود کو اور اپنے ارد گرد کے ماحول کو پاک و صاف رکھیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ ”اے لوگو! ہم نے تمہارے لئے طرح طرح کے نارج، میوے اور سبزہ آگایا ہے۔ لہذا پاک و صاف اور حد غذا کھاؤ اور اپنے رب کا شکر ادا کرو۔“ دوسرے جہاں دن بدن آسانیں میسر آ رہی ہیں، وہیں چند ایک ایسی بیماریوں نے بھی جنم لیا ہے جو انسانی صحت کے لئے خطرناک ہیں۔ ان ہی بیماریوں میں ہپاٹائٹس بھی ہے جو دباؤ کی صورت اختیار کر رہا ہے۔ ہپاٹائٹس کوئی نئی بیماری نہیں ہے۔ یہ کبھی بربق، کبھی کالا بربق اور کبھی ہیلپا کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ماہرین نے اس پر بہت محنت کی ہے اور اس کے اسباب اور تدارک یا علاج معلوم کرنے کی کوششوں میں مصروف ہیں۔

ہپاٹائٹس کے عام طور پر تین ایلجے ہوتے ہیں۔ A, B, C جس کی ویکسین دریافت کر لی گئی ہے۔ برطانوی ماہرین صحت کے مطابق ہپاٹائٹس A پھیلنے کی ایک بڑی وجہ دھوپ میں خشک کئے گئے نمائروں کا استعمال بھی ہے۔ ماہرین نے ہپاٹائٹس کے چند مریضوں پر جنہوں نے دھوپ میں خشک ہوتے نمائروں کا استعمال کیا تھا، اپنی تحقیق کی اور اس نتیجے پر پہنچے کہ ہپاٹائٹس A کے وائرس ان نمائروں میں شامل تھے۔ اس انکشاف کے بعد ماہرین نے انہی مخلوط پر ان مریضوں کا علاج کیا جو بعد ازاں صحت یاب ہو گئے، لیکن وہ یہ بات جاننے سے قاصر رہے کہ ہپاٹائٹس A کے وائرس خشک نمائروں میں کیوں کر نشوونما پا رہے تھے۔

ناقص خوراک اور بچوں کی ذہانت

ایک مغربی ادارے کی ریسرچ کے مطابق جو بچے چھپ، چاکلیٹ اور کیک وغیرہ رشت سے کھاتے ہیں، ان کی ذہنی صلاحیتوں پر برے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ مصنوعی طور پر پراس کی گئی غذا کے زیادہ استعمال اور کنڈرگس میں تعلق پایا گیا ہے۔ ناقص خوراک بچوں کی ذہنی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

برٹل غذا کی ایسوسی ایشن کے مطابق والدین میں اس بارے میں شعور بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ ریسرچ کے دوران 4 ہزار بچوں کی خوراک کا جائزہ لیا گیا تو تین قسم کی غذائیں سامنے آئیں۔ اول پراس شدہ جن میں گھنٹی و دیگر ذائقے شامل تھے، دوسری گوشت، سبزیاں اور آلوؤں پر مشتمل اور تیسری سلاو، پھل اور سبزیاں وغیرہ۔ بعد ازاں ان بچوں کے آئی کیو ٹیسٹ میں یہ



بات سامنے آئی کہ جن بچوں نے پراس شدہ غذا استعمال کی تھی ان میں ذہانت کی کمی پائی گئی۔ ریسرچ کے سربراہ کا کہنا تھا کہ ”غیر صحت مند غذائیں جن میں

چند ہفتے سبزیاں اور پھلوں کو بطور خوراک کھانے سے ہی جلد کی صحت بہتری کی جانب لوٹنا شروع ہو جاتی ہے

سبزیاں اور پھلوں کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ صرف چند ہفتے سبزیاں اور پھلوں کو بطور خوراک کھانے سے ہی جلد کی صحت بہتری کی جانب لوٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے انڈے پایا جانے والا قرود اور مرغ ناؤ جسے Carotenoid کہتے ہیں، جلد کی رنگت نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جلد کی رنگت میں چمک بڑھ جاتی ہے اور وہ دور سے ہی صاف و شفاف نظر آتی ہے جس سے انسان کی کشش اور چہرے کی رونق میں اضافہ ہوتا ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کا متواتر استعمال جلد کے ساتھ ساتھ صحت پر بھی اچھا اثر ڈالتا ہے۔

کو مشروبات خطرے کی گھنٹی

معموماً کولا مشروبات کو پیاس مٹانے اور جسم میں خشک پہنچانے یا تقریبات میں مددگاروں کی خاطر مدرات کے وقت استعمال کیا جاتا ہے، لیکن اس کا مسلسل استعمال انسانی صحت کے لئے خطرے کی گھنٹی سے کم نہیں۔ کولا مشروبات کو Colour دینے کے لئے ایک جز MEL-4 کا استعمال کیا جاتا ہے جس کے بارے میں امریکی تحقیقات کے مطابق یہ جز دیکسیر پیدا کرتے کا جب بن سکتا ہے۔ جس کی بناء پر پروڈکٹس کمپنیز کو بوتل پر کینسر وارننگ کا لیبل چسپاں کرنا ہوگا۔ دوسری جانب امریکا کی یورج ایسوسی ایشن کا کہنا ہے کہ مذکورہ کیمیائی مادے سے کینسر ہونے کا خطرہ صرف چھوٹے بچوں میں ہوتا ہے ایسا ابھی تک انسانوں میں ثابت نہیں ہو سکا۔



آج 'معدہ دوست ڈائٹ' کر لیں

نظام ہاضمہ بہتر بنانے کے یہ ہیں 8 گر

اب تک آپ ان صفحات میں انکس ڈائٹ، عکراتی لوس کے کھانوں سے متعلق پریمی غذائیں اور دیکھی ٹھیریں کا احوال پڑھ چکے ہیں۔ آج ذکر ہو جائے 'معدہ دوست ڈائٹ' کا اسے یوں سمجھیں کہ لفظوں کے ہیر پھیر سے کہانی نئی شکل اختیار کر لیتی ہے اور دنیا کی 95 فیصد بہانیاں وہی روایتی کرداروں پر مبنی ہونے سے باوجود کہانی کہنے اور سننے والے کی فہم و فراست اسے نئے قالب میں ڈھال لیتی ہے۔ یہاں سے متعلق بھی ہر چیز روایت سے جڑی ہے، مگر پکانے سے پیش کر لے تک ہم کئی اجزاء مختلف انداز میں استعمال کر کے گویا پرانے قصہ کو چھوڑ کر نیا قصہ دے دیا کرتے ہیں۔

معدہ دوست ڈائٹ کی تعریف یہ ہے کہ جو کچھ کھائیں وہ ذود ختم ہو، اس کے اثرات نظام ہاضمہ پر ہرگز منفی نہ ہوں۔ جو چیزیں آپ کے بدن کو قابل قبول ہوں وہی روڈ بدل کر کے کھائیں اور وقفہ دے دے کر کھائیں تاکہ معدہ بھاری پن کی شکایت نہ کرے۔ دلی میں چند تجویز دی جا رہی ہیں۔ ان پر توجہ دے کر اپنی انٹ ہسٹری بنانے میں آسانی ہو سکے گی۔

جہاں جہاں ہاضمہ مشورہ سے ناکہ ہو رہا ہے آپ مختلف شکل کی غذا کھائیں۔ زیادہ نامزد، معدہ نیات حاصل کر سکیں۔

5۔ ریشا اور جوس بیک وقت استعمال کریں

اگر آپ کا یہ خیال ہے کہ کھانوں کے جوڑے بہترین ہیں تو آپ سو فیصدی درست رائے نہیں رکھتیں۔ جوڑے جیسے ہوتے ہیں، بشرطیکہ تازہ نکلوانے جائیں اور ان میں اضافی سفید شکر کا استعمال نہ کیا جائے، مگر ماہرین غذا ایت ان کے ساتھ استعمال کا مشورہ نہیں دیتے۔ ان کا کہنا ہے کہ آپ پورا پھل کھائیں تاکہ ریشا اور جوس بیک وقت مل سکے۔

6۔ سادہ پانی جیسے بہترین شروب ہے

پانی ایسا شروب ہے کہ جو صاف ستھرا مہیا ہو جائے تو اس سے بڑی نعمت کوئی نہیں۔ پانی کی مقدار میں اضافہ کر لیں تو فلفلیا ہو یا ایلا ہو پانی ٹھیک ٹھاک مقدار میں پئیں۔ عام طور پر 10'8 گلاس پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے، مگر بہتر ہے کہ فیملی ڈاکٹر سے پوچھ لیا جائے کہ آپ کو کتنے گلاس پانی روزانہ درکار ہو سکتا ہے؟ یہ کوئی ایسا پریشان کرنے والی بات نہیں ہے۔ حفظہ مقدم کے لئے چھوٹی چھوٹی احتیاطی تدابیر بھی معدہ دوست ڈائٹ کا اہم جزو ہوتی ہیں۔

7۔ ملٹی وٹامنز، کیوں اور کیسے لے جائیں؟

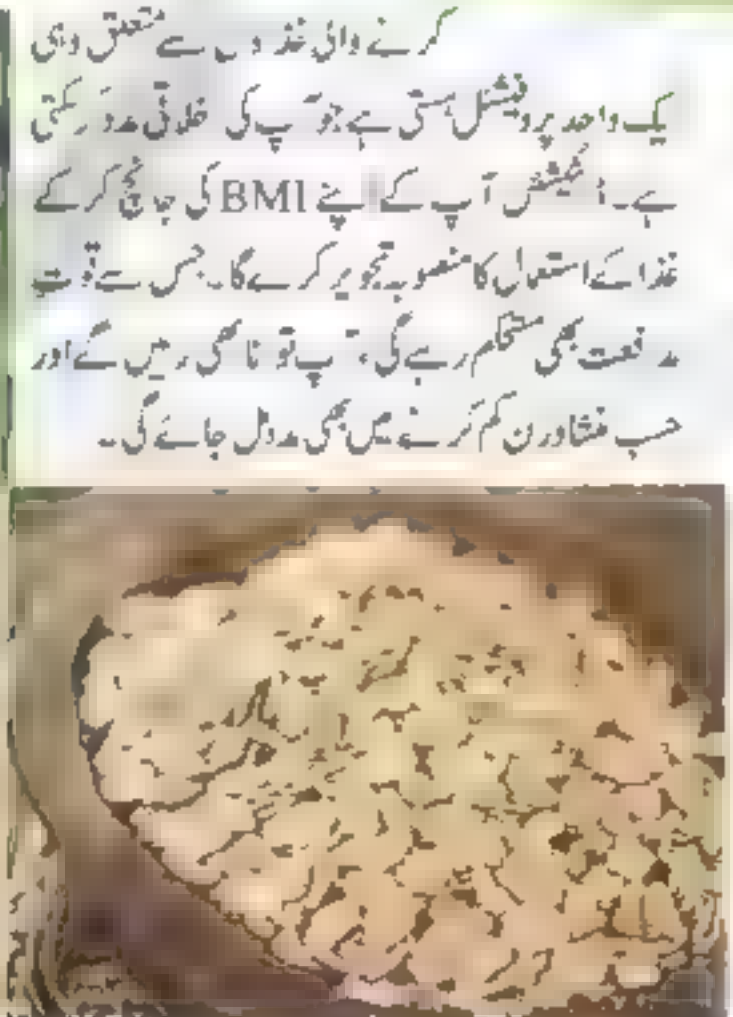
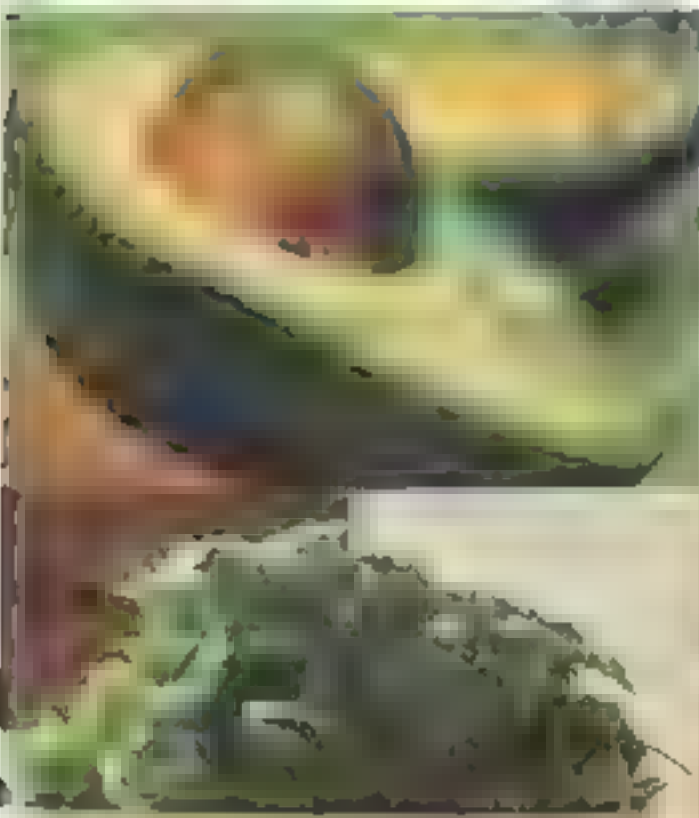
کسی کسی جسم میں خدائے بہتر کھل اچھا جب کی قی صلاحیت موجود نہیں ہوتی۔ اپنے لوگوں کیسے لوگ بھی آپ نے دیکھے ہوں گے جو کہتے ہیں میں سب کچھ کھاتا ہوں، مگر میری صحت مند نہیں نظر آتی۔ مجھے کچھ گلائی نہیں کہ کھانا پیتا ہوں۔ اگر آپ فریبی کو بھٹے منڈی کا معیار قرار نہیں دیتے تو اچھا ہی کہتے ہیں۔ حاصل صحت لہذا صحتی کا معیار جسم کی بھرتی،

مستعدی اور تندرستی کا معیار جسم کی بھرتی، مستعدی اور تندرستی کا معیار جسم کی بھرتی، مستعدی اور تندرستی کا معیار جسم کی بھرتی،

در اصل صحت اور تندرستی کا معیار جسم کی بھرتی، مستعدی اور تندرستی کا معیار جسم کی بھرتی، مستعدی اور تندرستی کا معیار جسم کی بھرتی،

سے ہرگز ہرگز نہیں

میں سب کچھ کھاتا ہوں، مگر میری صحت مند نہیں نظر آتی۔ مجھے کچھ گلائی نہیں کہ کھانا پیتا ہوں۔ اگر آپ فریبی کو بھٹے منڈی کا معیار قرار نہیں دیتے تو اچھا ہی کہتے ہیں۔ حاصل صحت لہذا صحتی کا معیار جسم کی بھرتی،



کرنے والی غذاؤں سے متعلق وہی ایک واحد پروفیشنل ہستی ہے جو آپ کی خدائی مدد رکھتی ہے۔ انکسٹیشن آپ کے اپنے BMI کی جانچ کر کے غذا کے استعمال کا منصوبہ تجویز کرے گا۔ جس سے قوت مدد نصرت بھی مستحکم رہے گی، آپ تو ناگہمی میں گئے اور حسب فضاورن کم کرنے میں بھی مدد مل جائے گی۔



1۔ ذہنی مصنوعات حد سے زیادہ نہ کھائیں

خاص کر ایسے افراد جنہیں lactose intolerance کی شکایت ہو، یعنی دودھ سے الرجی ہو جسم ایسی صورت میں بہت حدت سے رد عمل ظاہر کرتا ہے، تے جاتی ہے۔ مگر ذہن کے مشورے کے ساتھ ہی غذا میں لی جائیں جن کا



کیونکہ اثر مختلف ہو تو یہ مسائل سنبھال جاسکتی ہے۔ مثلاً اگر ڈاکٹر لیوں کے استعمال کا مشورہ دیتا ہے تو اس کے استعمال میں کوئی خرچ نہیں، لیکن اکثر خواتین غلطی یہ کرتی ہیں کہ الرجی یا تے ہو جانے کی صورت میں تے روکنے والی دوا استعمال کر لیتی ہیں۔ یا، کہنے کے رتی کی صورت میں اگر تے ہو جاتی ہے تو اس کا مواجہاتی بہت ہے۔ آپ کے جسم نے اس دوا کو قبول نہیں کیا، یہ جربہ بد ہوئی نہیں سکتا تھا، پھر تروا، ایسا آئندہ لیوں ذہنی مصنوعات ماہر غذا ایت کے مشورے سے استعمال کریں۔

2۔ ریشے کا استعمال احتیاط چاہتا ہے

بلند سطح کاریفہ، جس میں پھل، تازہ سبزیاں اور ثابت گندم بھی شامل ہیں، ممکن ہیں آپ کو ڈائٹ یا بد بعضی کی شکایت دیں، نہیں کھانا ترک کرنے کے بجائے سلیم میں پائیں۔ ایک کریں یا ہم پخت انداز میں تیار کر کے کھائیں۔ بہر حال ریشہ غذا کا جزو ہونا چاہئے۔ لہذا اس کی شکل بدل کے تجر کریں کہ اس طرح آسانی سے ختم ہوتا ہے یا نہیں؟

3۔ شکل غذاؤں سے پرہیز کرنا بہتر ہوگا

بعض غذاؤں میں کھانے کے تجربہ ہو جاتا ہے کہ یہ کس قدر فٹیل تھیں۔ آئندہ آپ انہیں احتیاط سے استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اناج میں چنے، بینز یا راجما، سبزیوں میں پھول گوشتی، بند گوشتی اور کیمین میں کافی یا چند مشروب جن کے استعمال کرتے ہی معدے سے بھاری پن کا اشارہ مل جاتا ہے اور آپ کو ویر تک الجھن محسوس ہوتی ہے اور کچھ افراد ہار بار پانی پیتے ہیں تاکہ معدے کو تر میل سکے۔ اس طرح بھی کبھی معدے کی مشقت کم ہوتی ہے۔ بہت ہے کہ ان غذاؤں کو یا تو بہت پکا کر نرم کر کے کھائیں یا پھر ان کی غذا ایت کا کوئی متبادل ذریعہ تلاش کر لیں۔

4۔ کم مقدار میں کھانے کا انتخاب بہتر ہے

دن میں تین وقت کے کھانے کا تصور رفتہ رفتہ بدل رہا ہے۔ یہ فارمولا کہ دن میں پانچ یا چھ بار کم مقدار میں کھانے کھائے

پاکستانی رول ماڈل ڈاکٹر انوری (پہلے)

ایکونچر سٹ اور فزیوتھراپسٹ سے ملے

شاہین ملک

پاکستان میں پاک پٹنی روٹی کا اولین مظاہرہ پائیزریسٹورٹس، ڈیٹلس اور بیوی پاروں کی شکل میں نظر آتا ہے۔ مگر اب اس فہرست میں ایکونچر اور ایکوپریشر ڈاکٹر کا اضافہ ہو گیا ہے۔ یہ پٹنی طریقہ علاج کم و بیش ۶ ہزار برس پرانا ہے۔ جسے علاج معالجے کا آرٹ اور سائنس قرار دیا گیا ہے۔

کراچی میں اس طریقہ علاج کے معروف ڈاکٹر پروفیسر انور گزشتہ 30 برس سے پاک چائنا ایکونچر اینڈ فزیوتھراپی کلینک چلا رہے ہیں۔ والدہ کے دسترخوان کے لئے کی جانے والی بات چیت آپ بھی پڑھے۔



ڈاکٹر انوری (پہلے)

پروفیسر انور ڈی APA ایڈیٹر

آرٹھریکس کے تجربہ کار پٹنی انور سے

خوفنا پڑتا ہوں کہ ضرورت نہیں مگر سیاسی کارکنوں اور عام

آدمیوں کو نشانہ بنائی ہوئی کہتے ہوئے رخصت ہوئے کہ انور نے

ہمیں نیا انسان بنادیا

”سائنس کے اس دور میں جبکہ بہت سے طریقہ علاج ترقی یافتہ عمل اختیار کر چکا ہے ایکونچر کی سائنسی حیثیت کیا ہے؟“

”یہ طریقہ علاج برہمنوں سے چین میں رائج رہنے کے بعد اب 160 ملکوں میں اول اور متبادل طریقہ علاج کے طور پر اختیار کیا جاتے لگے۔ مغربی طریقہ علاج اور ایلیمنٹری میں اپنی باؤنکس کے مضرات غالب آسکتے ہیں، لیکن ایکونچر میں ایسا کوئی خدشہ لاحق نہیں ہو سکتا۔ اس طریقہ علاج میں بھی خوں اور دیگر پوروں کی جانچ پڑتال کرنے کے بعد جسمانی مارضوں کا چاچا پایا جاتا ہے اور اس کے بعد ادویات کی مدد سے علاج شروع کیا جاتا ہے۔“

”کیا WHO نے اس طریقہ علاج کو سسٹم آف میڈیسن قرار دے دیا ہے؟“

”اسے 1887ء میں WHO نے مستند طریقہ علاج تسلیم کر لیا تھا اور 43 بیماریوں کی ایک فہرست جاری کر دی گئی تھی۔ جن میں ایکونچر سے مریضوں کو آرام آنے لگا تھا۔ اب جوں جوں وقت گزرتا جا رہا ہے ان بیماریوں کی فہرست میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔“

”اس مخصوص طریقہ علاج میں آپ کی بنیادی فلاحی یا سونٹی ہے؟“

”میں بہت سوں، پینچنگ میں ہوا، مین سورج کی روشنی درجہ حرارت کی توانائی بھی، حول سے توانائی اخذ کی جاتی ہے۔ اس توانائی کو چینی زبان میں Chi کہتے ہیں۔ تمام انسانی وجہاتی جملہ کائنات کی توانائی کے سرچشمے میں انہی کے رویوں، اشتراک اور تضاد سے چند منفی اور مثبت اثرات محسوس کئے جاتے ہیں۔ جنہیں yin اور yang کہا جاتا ہے۔

یہ، یں اور حواشیا اچھرنے کا خبیب yin اور yang میں بے رنگی یا ضابطوں میں بے قاعدگی کا

ہو جاتا ہے۔ اب سوال اٹھتا ہے کہ ایکونچر ان بے ضابطگیوں کو درست کیسے کرتا ہے تو

اس میں بھی بنیادی فلاحی آزمائش جاتی ہے۔ یعنی انسانی جسم کے 12 اہم

اعضاء آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ اپنے دائرہ کار میں کام کرتے ہیں۔

اگر ایک عضو فعال نہیں رہتا تو اس کے سبب دوسرا عضو بھی متاثر ہونے لگتا

ہے۔ انسانی معاشیاتیاتی جزیں جڑتا ہے۔“

”مغربی طریقہ علاج، فلاحی صحت کی حالیہ توجہ کوڑتا ہے، جبکہ ایکونچر

کو تبادلی عضو کا رعب داتا ہے۔“

”دونوں کے دائرہ کار مختلف ضرور ہیں، مگر دونوں اعتدال انسانی جسم کے لئے اہم ہیں۔ ہمارا قرآن

پاک انسان کو دل سے فکر کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ دل سے محسوس کرنے پر زور دیتا ہے، جبکہ مغربی علوم میں ہم دماغ سے

فیصلہ کرنے کی قوت کو مانتے ہیں۔ چونکہ ہم مسلمان ہیں تو ہمیں قرآن سے رہنمائی لینی چاہئے۔“

”آپ ڈاکٹر کیسے بنے؟“

”یہ ایک لمبی کہانی ہے۔ میں ایلیمنٹری طریقہ علاج کا بھی ماہر سمجھا جاتا ہوں، کیونکہ میں MBBS بھی ہوں۔ میرے بچپن

کی بات ہے کہ میری بہن بیٹے کے انکیشن میں مبتلا ہو کر انتقال کر گئیں اور میں غربت کی وجہ سے ان کا علاج نہ کر سکا۔ جب

میں نے تہیہ کر لیا کہ ڈاکٹر بن کر دوسروں کی جان بچاؤں گا۔ میں نے انتہائی غربت کا دور گھملا ہے۔ کئی کئی دفتوں تک اچھا

کھا نہیں کھایا لیکن پڑھائی نہیں چھوڑی۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے، میرے ایک کزن کو سانس کی تکلیف ہوئی۔ اس کے والد

اس وقت گھر پر موجود نہ تھے۔ بچے کی بغضیں ڈوبنے لگی تھیں اور ہم اس کی بگڑتی ہوئی حالت دیکھ کر اعزاء کر رہے تھے کہ شاید

یہ بچہ بچے۔ ہم، میاں ہو گئے تھے کہ اچانک اس بچے کے والد آ گئے جو خود ایکونچر سٹ تھے۔ انہوں نے بچے کی ناک کے

اورد گرد چند سوئیاں پوست کیس۔ بچے نے آنکھیں کھول دیں۔ اس کے بعد قدرت نے ایک اور تجربے سے گزارا۔ میرے

ایک اور کزن کو سانپ نے ڈس لیا اور اس کا فوری طور پر زہر نہ نکالا جاسکا۔ میرے والد اسے پائیز ہاؤس میڈیسن (ایک

ہسپتال) میں لے گئے۔ جہاں سانپ کے ڈسنے کا علاج اسی طریقہ علاج کے تحت ہوا مگر میں

اپنی تین سالہ بہن کی موت آج بھی نہیں بھلا سکا ہوں۔ جس کے بعد میں نے فیصلہ کیا کہ تمام عمر بیماروں سے نہیں

کے نام پر ہماری بھاری معاشیاتی نہیں لوں گا اور حتی الامکان حد تک صحت علاج کروں گا، کیونکہ مجھے دعائیں چاہئیں۔

1960ء سے 1975ء تک میں میج پڑھنے جاتا اور پھر کام سیکھنے چلا جاتا۔ لیکن کے شہر ہنگام میں کینسل میڈیکل یونیورسٹی میں

ڈاکٹر ping کے ہمراہ، نے کا موقع ملا۔ 1972ء میں میں نے دوسرے کئی طلباء کو ایکونچر کی تربیت دی۔ اسی وقت

یونیورسٹی نے جزی بلوں سے تیار شدہ ادویات کا شعبہ قائم کیا تھا۔ وہاں میں نے پڑھایا بھی اور پرنکس بھی جاری رکھی۔ پھر

بیجنگ میں تحقیق بھی کرنے لگا۔ جب میں نے محسوس کیا کہ اللہ جبارک تعالیٰ کا مجھ پر احسان ہے۔ خاص کرم ہے، میرے ہاتھ

میں شفاء ہے۔ لوگ میری ضرورت محسوس کرنے لگے تھے۔“

”آپ پاکستان کیسے آ گئے۔ آپ جیسا کہ سانپ محسوس تو نہیں بھی پٹنی میں رہتا ہے؟“

”میری سوتیلی والدہ ہڈیوں میں مقیم تھیں، مگر ان دنوں لیکن اور انڈونیشیا کے تعلقات خراب تھے۔ کچھ لوگوں نے مشورہ دیا

کہ آپ بذریعہ پاکستان وہاں آسانی سے جا سکیں گے۔ کراچی میں میرے کچھ بھتیجے دار بھی مقیم تھے۔ میں جنوری 1981ء میں

یہاں آیا۔ میرا ارادہ بہت جلد یہاں سے نکلنے کا تھا، لیکن جس شام میں یہاں پہنچا۔ میرے اورد گرد عزیز و رشتے دار اور کئی سو

بھتیجی افراد کا جھکھلا لگ گیا۔ یہ سب مجھ سے ملتی مشاورت چاہتے تھے۔ میں دگ گیانا جانے کیسے میرے قدم پھر انڈونیشیا

نے لے لی ہیں۔ چھوٹے سے کلینک میں لوگوں کی چال پھل ہونے لگی۔ وہیں سابق وفاقی وزیر ایملی بخش سومرو آئے، سید ملک شکیات ہونے لگی۔ انہیں آرام ملا تو ان کی ساری فطرتی جھڑپیں اُسے ہر مریض کا فطری دباؤ نہ رہا۔ ایملی بخش سومرو نے مجھے چین واپس جانے سے روک دیا یہ کہہ کر کہ ہم پاکستانیوں کو تمہارے جیسے طبیعت کی ضرورت ہے۔ جس میں تو ہزاروں ایملی بخش سومرو ہوں گے۔ یہاں YE BIN JU کوئی نہیں ہے۔ میں نے پاکستانی مریضوں کے امراض اور دواؤں اور دوسرے تہوار گزارے۔ اسلام بھی 1984ء میں قبول کیا۔ اب پاکستان میرا دوسرا وطن ہے۔ جتنی مدت مجھے یہاں ملی، شاید وطن میں ہوتا تب بھی نصیب نہ ہوتی۔ میں واقعی بہت کچھ اور بھی کر سکتا تھا، مگر قدرت نے مجھے یہاں ہی اس کام کے لئے جن لیا ہے۔ میں خدا اور اس کے بندوں کو مایوس نہیں کرنا چاہتا۔ میں خدا پر الٹی سے دانتوں۔

خبر سب، لخت، دران، بی بی زمین کا علاج کرنے سے آپ کو یہاں بہت عزت اور شہرت ملی کچھ روایتی دواؤں کی بھی

درد کے مارے کر رہتے رہتے سو نہیں پاتے تھے، اب ہماری عام صحت پہلے سے بہتر ہو رہی ہے۔ سوئیوں کا یہ عمل بچوں کا کھیل ہو گیا ہے۔ اسے ہر ایک بچہ سٹریٹ کی کامیابی اور بہارت سے نوازا گیا ہے۔ اس کے لئے ڈاکٹر بھی دم دل اور نرم ہاتھوں والا ہوتا کیا بات ہے۔ یہ pins بہت چھوٹی اور نازک ہوتی ہیں اور یہ ہر گز بھی درد بھرا تجربہ نہیں ہوتا۔ جیسے آپ غیر ضروری ہال pluck کرتی ہیں تو جلد میں چھنٹ ہوتی ہے۔ بس اسی قدر درد کچھ لیں کہ ہوتا ہے۔ اگر یہ درد ہے تو...

انسانی جسم میں 14 جینز ہوتے ہیں اور ہر جینز کے مختلف پریشر پائٹس ہو سکتے ہیں ہر عارضے کا مختلف پائٹس ہوا کرتا ہے۔

”اچھا مگر کچھ بوگوں کا خیال ہے کہ یہ سوئیاں اگر sterilised ہوں تو پائے نہ ہو جائے گا خطرہ ہوتا ہے؟“

”مگر یہ کیوں نہ sterilised ہوں جبکہ ایملی بخش کی بنیاد ہی ان پر ہے۔ ایک تو یہ سرخو کی سوئیوں سے بھی باریک اور چھوٹی ہوتی ہیں، دوسرے ان میں کوئی دوا نہیں بھری جاتی۔ یہ صرف اُس درد کے مخصوص مقام پر insert کی جاتی ہیں جہاں سے توانائی کی پیداوار متاثر ہوتی ہے یا قوت مدافعت کمزور پڑنے لگتی ہے۔ ہم اس سوئیوں کو شدید ترین درجہ حرارت پر sterilise کرتے ہیں اور ایک دھوکے استعمال کے بعد انہیں ضائع کر دیا جاتا ہے۔ پھر دوبارہ ان سوئیوں کے استعمال کا سوال ہی نہیں اٹھتا۔“

”ایملی بخش فریڈکس کن کن عارضوں میں مفید ثابت ہوتی ہے؟“

”گلے، سینے، ٹھنڈے گلے اور سانس کے امراض۔ آنکھوں کے عارضے، منہ کے امراض، کیسٹرو اور آنتوں کے امراض۔ اس کے علاوہ بخور و زہر، جینز کے لئے بہتر طریقہ علاج ثابت ہوا ہے۔“

”کیا یہ آج کل کے امراض اور مریض جیسے جینز امراض کا علاج بھی ممکن ہے؟“

”ایملی بخش ایک کرسٹائی طریقہ علاج ہے۔ جہاں مغربی علوم اور میڈیکل سائنس ناکام ہو جائے وہاں یہ 5 ہزار برس پرانا ذریعہ علاج کام آتا ہے۔ ان تینوں امراض کا علاج بھی ممکن ہے اور اس کے علاوہ ہر طرح کا کرورد، Sciatica، میگکریٹ، دانت کا درد، شکاں اور اوشیو آرتھرائٹس کے مریض بھی شفا یاب ہوتے ہیں۔“

”اپنے لائف اسٹائل سے متعلق کچھ بتائیں۔“

”میں بہت سادہ زندگی گزار رہا ہوں۔ میں اور میری بیوی گھر اور کلینک کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھوں سے کرتے ہیں۔ میں نے اپنے گھر کے ارد گرد پھل، سبزی فروشن اور صفائی کرنے والوں کو بھی صفائی کا پابند بنایا۔ کلینک کے چھوٹے چھوٹے کام میں چائیر سبزیوں کی باغبانی کا سلسلہ شروع کر رکھا ہے۔ مرکزی سڑک کے آس پاس ہر جگہ جہاں ممکن ہو سادہ بارود دشت اور چھوٹے پودے لگا دیے ہیں۔ ان کی دیکھ بھال میں بھی اپنی ذمہ داری شامل کر رکھی ہے۔ رمضان المبارک میں پھر ہفت روزہ کی کوشش کرتا ہوں۔ اسلام قبول کر جانے میں بھی کلاس فیلو کا شکر گزار ہوں۔ 1949ء میں چین کیسٹ ہو گیا تھا اور لوگوں نے مساجد اور

مسندوں میں جانا چھوڑ دیا تھا۔ یونیسکو میں فرصت ملنے ہی ایک کتاب پڑھنے لگا، پھر اسے طاق پر دھکے کے چلا جاتا ایک روز

میں نے کتاب کھول کے دیکھی کہ قرآن شریف تھا۔ میں نے پڑھنا چاہتا تھا لیکن عربی بولنا اور زبان سے ناواقفیت آئے آئی۔ پھر جب میں 1982ء میں پاکستان آیا تو ایک مسلمان دوست نے بنگال میں رابطہ کیا۔ میں نے اس سے چینی زبان کا ترجمہ منگوا لیا۔ پڑھنا شروع کیا تو پڑھنا چلا گیا اور 5 سال تک پڑھ کر اعزاز ہوا کہ کبھی تو اصل ہے 1984ء سے روزے شروع کر دیے۔ یہاں اس وقت کے پاکستانی وفاقی وزیر ایملی بخش سومرو سے مسلمان ہونے کا عندیہ دیا تو مجھے مولانا نورانی کے پاس

لے گئے۔ انہوں نے کلہ پڑھوایا اور میرا نام انور رکھا۔ میں سادہ غذا کھاتا ہوں، شکر پانی نہیں پیتا، آپ کے مال چاول اور اپنا چائیز

خود کھاتا ہوں۔ حیران کی اور تیز قدرتی ہمیشہ ور میں معمول رہی ہیں۔“

”پاکستانی خواتین کو بھرا لائف اسٹائل کے لئے کوئی مشورہ دے۔“

”اگر آپ کو اپنے شوہروں اور خاندان سے صحیح متنوں میں پیار ہے تو سادہ غذاؤں اور ورزشوں کی طرف آئیے۔ یہ آپ کے ہیٹ کیوں بڑھے رہے ہیں؟ اکثر خواتین اور مرد بڑی بڑی توہموں کے ساتھ تھرا آتے ہیں۔ چین میں گرم پانی پینے کا رواج ہے اور ہماری بہترین تو اسے چائے ہوتی ہے۔ ہم مریض کھانے نہیں کھاتے۔ آپ لوگ تو بہت بد پریزی کرتے ہیں اور پھر صحت مند رہنا چاہتے ہیں۔ سوچ لیجئے ہوسٹروٹولان سے پیاریاں بھل کر رہی ہیں یا مینٹین اور خوشیاں!“



ایملی بخش ایک کرسٹائی طریقہ علاج ہے۔ جہاں مغربی علوم اور میڈیکل سائنس ناکام ہو جائے وہاں یہ 5 ہزار برس پرانا ذریعہ علاج کام آتا ہے۔

”میں نے مجھے پاکستانی شہریت دی، مگر اس سے پہلے میں نے ان کا دعویٰ کیا۔ میں سرور، وہ کرورد کی شکایت رہتی تھی۔ انہوں نے اپنے کئے، مگر آخر دکان بھی حراج مع بلہ کر دیا، مگر دیکھئے شفاء۔ اب آج وہ تارک تھی ہے۔ میں نے تو اپنا ناقص علم جس حد تک استعمال کر سکتا تھا کیا۔ میں یہ استدان نہیں ہوں، لیکن جب پاکستان میرے پاس آ کر شفا یاب ہونے لگے تو وہ مجھ سے میری ضرورت پوچھا کرتے۔ میں نے ضیاء الحق سے کلینک کی سفارش کی تھی۔ انہوں نے ایک ہزار گز کا پلاٹ ہی دے دیا اور شہریت سے بھی نوازا۔ کلینک کا افتتاح بھی وہی کر کے گئے۔ اس کے بعد عورت کی تعمیر کا سلسلہ جاری رہا۔ بعد میں بھی حکومتوں نے میری پوری کی۔“

”اور یہ یہاں خود ہی دیکھیں۔ جہاں ہے اور درد کا فوری حل کوئی دوا ہے۔ آپ یہ مشورہ دیتے ہیں۔ چھوٹی موٹی تکلیف میں رہتا ہے۔“

”آپ کو کاش جان سکیں کہ خود ہی کتنا بڑا نقصان کر سکتی ہے اور اردو کی جسم کے مختلف اعضاء پر کیسے کیسے منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ کچھ روایتی فوری طور پر آرام تو دیتی ہیں، مگر یہ زہریلی ثابت ہوتی ہیں۔ یک عارضے کو ختم کرتے کرتے سات عارضوں میں مبتلا کرنے والی گونہ کے زندگی کے دن کم کرنا کھانہ کی چھندی ہے۔“

”جسم میں پریشر کے کتنے points ایسے ہیں جہاں چینی طرز علاج مبالغہ موثر ہو سکتا ہے۔“

”جسم میں 365 ایسے پوائنٹس یا مقامات ہیں اور جدید ترین تحقیق مزید انکشاف کر رہی ہے۔ ہر فرد اور ہر مریض کے یہ پریشر پائٹس دوسرے مریض سے جدا اور الگ ہو سکتے ہیں۔ اس لئے عارضے کا پتا چلا کہ عمر، درد کی کیفیت اور عمومی صحت کے حساب سے ان کا تعین کیا جاتا ہے۔“

”کی جتنی حکومت آپ سے ملتی ہو تو ان اور ادویات کے ضمن میں تعاون کرتی ہے؟“

”بہت زیادہ کیونکہ ان کا ایمان ہے کہ پاکستان اور چین برادر ملک ہیں۔ دوست تھے، ہیں اور ہمیشہ رہیں گے۔ مجھے اس کا رشتہ کی سہولت دے گا کہ ہوئی تو چین نے مجھ سمیت میرے طلبہ و طالبات کی رہنمائی کی اور مشکل کی کوئی گزری ہو اور ادویات کی فراہمی چینی بنائی۔ اب میں غصہ میں فری کپ لگاتا ہوں۔ یہ سب پاکستانی اور چینی حکومتوں کے تعاون ہی سے ممکن ہے۔“

”کیا ان کے پیچھے کثرت علاج ہے، کیونکہ یہ بہر حال دھاتی سوئیوں کو جسم میں بچھرتے کامل ہے؟“

”جسے قطعاً نہیں۔ اگر ڈاکٹر تجربے کا رہے تو ان دھاتی سوئیوں سے خوفزدہ یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں جن جن سیاسی اکابرین اور عام آدمیوں کو شفاء ہوئی وہ یہ کہتے ہوئے رخصت ہوئے کہ انور تم نے ہمیں لایا انسان بنا دیا۔ ہم رات رات بھر

آج کیا پکائیں؟

<p>منگل</p> <p>چائینیز رائس اینڈ نوڈلز</p> <p>بیل قیرہ</p> <p>06</p>		<p>پیر</p> <p>کرچی بیف و دساس</p> <p>شڈوینزا</p> <p>05</p>	<p>اتوار</p> <p>چکن ودفرنچ ہینز</p> <p>چاکلیٹ ٹڈیک</p> <p>04</p>	<p>ہفتہ</p> <p>کبابی پرائٹھا</p> <p>فش وڈنٹا نوچیری</p> <p>03</p>	<p>جمعہ</p> <p>منٹن میوہ پلاؤ</p> <p>چائینیز اسپاکی ونگر</p> <p>02</p>	<p>جمعرات</p> <p>کارن ویلٹ سوپ</p> <p>ٹشٹش اور نڈول کا قیرہ</p> <p>01</p>
<p>پیر</p> <p>مین ہڈ لینٹل سدا</p> <p>مریکن کٹشس</p> <p>12</p>	<p>اتوار</p> <p>اسپاکی لینٹل سوپ</p> <p>سی فوڈ بریانی</p> <p>11</p>	<p>ہفتہ</p> <p>فش و دھاؤس سالسا ساس</p> <p>انڈہ سبز گریوی</p> <p>10</p>	<p>جمعہ</p> <p>چائینیز منٹن پوئیٹو</p> <p>کاشیا داری سبزی</p> <p>09</p>		<p>جمعرات</p> <p>چکن ان پیکنگ ساس</p> <p>پاستا و عمرہ پیتا ساس</p> <p>08</p>	<p>بدھ</p> <p>چائینیز چکنڈ وچکن</p> <p>شملہ بند گوہی</p> <p>07</p>
<p>اتوار</p> <p>کڑھائی بریانی</p> <p>روایتی فش ٹیک</p> <p>18</p>	<p>ہفتہ</p> <p>دھنیا گوشت</p> <p>ہوائین چکن سدا</p> <p>17</p>		<p>جمعہ</p> <p>ٹرش بوریک</p> <p>پوئیٹو کیکس</p> <p>16</p>	<p>جمعرات</p> <p>ناریل بھنڈی</p> <p>بنگوری چکن</p> <p>15</p>	<p>بدھ</p> <p>ٹرش پلاؤ</p> <p>مدرا سی چاول کباب</p> <p>14</p>	<p>منگل</p> <p>اسمکڈ چکن</p> <p>مفتی سفیدہ</p> <p>13</p>
<p>ہفتہ</p> <p>چکن ریشمی وال</p> <p>سی فوڈ کرپس</p> <p>24</p>	<p>جمعہ</p> <p>کوفٹہ منٹن پلاؤ</p> <p>منٹن مصرطہ</p> <p>23</p>	<p>جمعرات</p> <p>مشروم کی ترکاری</p> <p>ہرے مصالحے کا تھک</p> <p>22</p>	<p>بدھ</p> <p>پیلے کا سالن</p> <p>پران منچورسین</p> <p>21</p>	<p>منگل</p> <p>میکرونی فریزرز</p> <p>تھائی بیکڈ فش</p> <p>20</p>		<p>پیر</p> <p>ٹسکونی پزا</p> <p>اسفڈ لوکی</p> <p>19</p>
	<p>جمعہ</p> <p>پائن اپل فرائیڈ رائس</p> <p>کجور کا کیک</p> <p>30</p>	<p>جمعرات</p> <p>آلوؤں کا روغن جوش</p> <p>انسٹنٹ پزا</p> <p>29</p>	<p>بدھ</p> <p>توا قیرہ</p> <p>پالک پرائٹھا</p> <p>28</p>	<p>منگل</p> <p>چکن بکے کڑاہی</p> <p>ڈرائی والٹ پوسٹری</p> <p>27</p>	<p>پیر</p> <p>وال قیرہ</p> <p>پی ٹٹ بڑنگرز</p> <p>26</p>	<p>اتوار</p> <p>منٹن جلفریزی</p> <p>ہوم میڈ آسکریم</p> <p>25</p>

چائیتیز فوڈ کالیکشن

پاکستان اور دنیا بھر میں بھی ان کھانوں کی مقبولیت کی یہی سب سے بڑی وجہ ہے کہ ان کھانوں میں شامل ہونے والے مصالحہ جات اور ان کو کم سے کم دور لانے میں پکایا جانا، جس کی وجہ سے ان کی غذائیت عام کھانوں کے مقابلے میں زیادہ رہتی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان میں ہماری کوشش ہے کہ چائیتیز کھانوں کو نہ صرف انہی کی طرح بنائیں بلکہ اگر معمولی روڈ بدل کے ساتھ ترکیب کو ایسا بنا کر پیش کیا جائے جو کہ چائیتیز ڈالڈے کے ساتھ ہمارے پاکستانی ڈالڈے سے بھی قریب ترین ہوں۔

پاک چین دوستی صرف فخر نہیں ہے، 1951ء میں پاکستان کا سلاطین Pecking میں کھانا پاکستان پہلا اسلامی ملک تھا جس سے چین کے سفارتی تعلقات استوار ہوئے تھے۔ جاپان، کوریا، سنگاپور، امریکا اور بیشتر ممالک کی تمام برائڈ مصنوعات چین میں ہی بنی اور برآمد ہوتی ہیں۔

کھانوں کا ذکر چلے تو چاہا ہے کہ چین میں کھانوں کی تعداد 5 ہزار سے تجاوز کرتی ہے۔ جس میں ہلکے مصالحے والے کھانوں سے لے کر Schewan اور Manchurian، تیز مصالحوں والے کھانے بھی شامل ہیں۔ بعض ریسٹوران جی بونٹوں پر مشتمل کھانے Health conscious کا کہن کو پیش کرنے کی بھی صلاحیت رکھتے ہیں۔





کارن ویلوٹ سوپ

ترکیب:

- سب سے پہلے جتنی طے کرنے کے لئے چکن کو صاف دھو کر چن میں ڈالیں اور اس میں چھ سے آٹھ لیٹر پانی ڈال کر پالنے لگے کہیں
- جتنی کو ایک سے تھوڑا رکھنے کے لئے اس میں اپال آنے کے بعد پختے کھاتے چلی جاتی ہے بہت سیاز اور کالی مرچیں شامل کریں
- پختے کھاتے بھی ساتھ ہی ڈال دیں تاکہ گل یا نیم جب جتنی کا پانی آوارہ جائے تو جو لمبے سے اندر کر چکن اور پختے کے دانوں کو نکال لیں
- چکن کو بڑھاپوں سے علیحدہ کر کے بڑھ کر کہہ لیں **اللہ او بھو آکل** اور میانی آٹے پر بکھا سا گرم کریں اور اس میں بس ڈال کر ایک صحت فرامی کریں
- پھر چکن ڈال کر اس کا پانی خشک ہونے تک فرامی کریں اور اس میں جتنی کو چھون کر شامل کر لیں
- پختے کے دانوں کو بکھا سا پختہ کر لیں اور جتنی میں ڈال دیں
- کارن ٹھار کو پار کھانے کے دچھڑا دے پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ جتنی میں ڈالیں اور مسلسل جھج پختے رہیں
- تک سفید مرچ، جتنی اور پانچھو تک ڈالیں اور جو لمبے سے اندر کر گرم گرم ہوش میں نکال لیں
- اس کو ٹیٹ طے کرنے کے لئے انڈیل کو بکھا سا پختہ کر ڈالیں اور کالے کاس میں بکھا پکھ لیں

پریزنٹیشن:

پاؤں تو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال لیں، کچی جوتی بڑی مرچیں، سرکہ، سویا ساں اور پیلی ساں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو
پاؤں	آدھا چائے کاج
تک	حسب ذائقہ
سیاز	ایک عدد
طابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
سفید مرچ	ایک چائے کاج
جتنی	ایک چائے کاج
پانچھو تک	ایک چائے کاج
پختے کھانے	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
سرکہ	دو کھانے کے کچ
سویا ساں	دو کھانے کے کچ
کارن ٹھار	دو سے تین کھانے کے کچ
کچی جوتی بڑی مرچ	حسب ضرورت
سرکہ	حسب ضرورت
سویا ساں	حسب ضرورت
پیلی ساں	حسب ضرورت
اللہ او بھو آکل	دو کھانے کے کچ



چائیتیرا سیاٹسی ونگز

ترکیب:

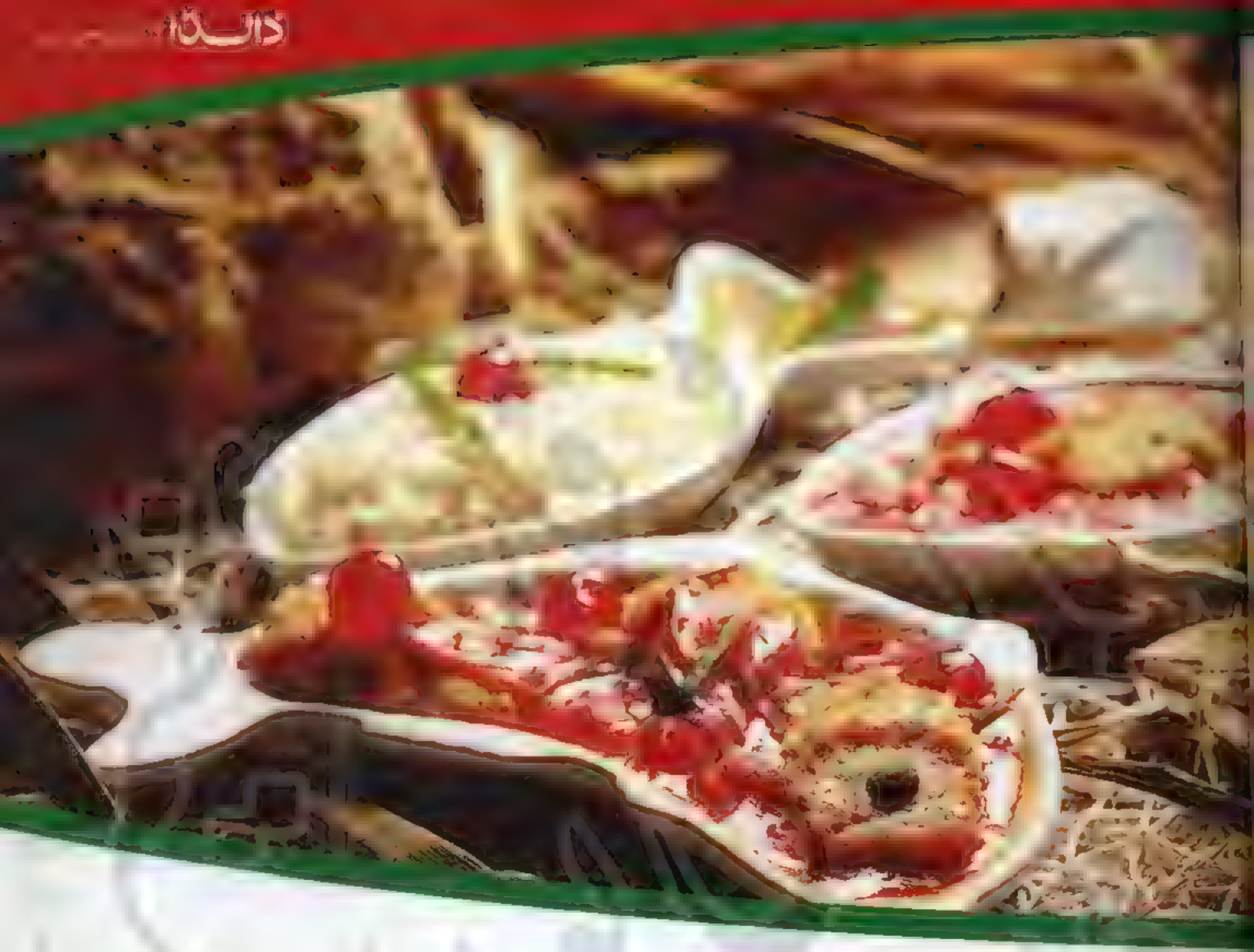
- چٹن ونگز کو دو کران کے دو دو ٹکڑے کر لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر چٹن بنیں۔ ہری پیاز کو ہر ایک کاٹ کر رکھ لیں
- بڑے پیالے میں ایک کھانے کا چمچ بہن، نمک، سفید مرچ، چائیتیرا نمک، جینی، دو کھانے کے چمچ سویا س، لال مرچ، اٹھ، کارن فلاور، پسا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ونگز کو اس مکچر سے میرینٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈیپ فریجنگ کے نئے ڈانڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میرینٹ کئے ہوئے ونگز کو درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈانڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں بہن کو ایک منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- پھر اس میں سویا ساس، چلی ساس، شہد اور غنئی ڈال کر ملائیں اور درائی کئے ہوئے ونگز ڈال کر بالکل آج پر دس سے پندرہ منٹ ڈھک کر پکائیں
- ہری پیاز چھڑک کر تین سے چار منٹ بعد چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گارنگ بریڈ یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	چٹن ونگز
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	بہن پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	جینی
ایک چائے کا چمچ	چائیتیرا نمک
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
دو عدد	انڈے
چار کھانے کے چمچ	کارن فلاور
چار کھانے کے چمچ	سویا س
دو کھانے کے چمچ	چلی ساس
دو کھانے کے چمچ	شہد
ایک پیالی	غنئی
چار سے چھ عدد	ہری مرچیں
چار کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا
ایک سے دو عدد	ہری پیاز
حسب ضرورت	ڈانڈا کو ٹنگ آئل



فیش و دھمال ٹوچیری

ترکیب:

- پھل کو، جو کر چھانی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس کے چھوٹے پارسے کاٹ لیں۔ انھیں ایک پیالے میں رکھ کر ان پر نمک، چھٹی، چمچہ نمک، سفید مرچ، کارن فڈ اور دو کھانے کے چمچ ڈنڈا کوٹنگ آئل ڈال کر بیکے ہاتھ سے میر بیٹ کریں، روڈھک کر آدھے گھنٹے کے بعد اس میں رکھ دیں
- نمز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ دیں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- مالا ساس بنانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ کئی ہوئی مرچوں پر دو کھانے کے چمچ تیز گرم ڈنڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ بعد یہ ساس تیار ہے
- کڑاہی میں ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈنڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں، پھر آگ تیز کرتے ہوئے میر بیٹ کی ہوئی پھلی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پٹن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈنڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر یک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں آدھ لٹن ان آرمہ کا سفوفی کریں
- پھر اس میں مالا ساس، چلی ساس، ٹماٹو کچپ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس میں نمک، ہری مرچیں، ٹماٹو اور پھری ڈال دیں
- درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکانیں پھر اس میں فرائی کی ہوئی پھلی ڈال دیں اور ڈھک کر مکلی آگ پر چار سے پانچ منٹ امپر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کئی ہوئی ہری پیاز چھڑک دیں اور فرائیڈ رائس یا بے سوئے چاہوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- ایک کلو پھلی بغیر کانے کی
- نمک
- اورک بسن پودا
- نمز
- چیری
- چھٹی
- چمچہ نمک
- سفید مرچ پس ہوئی
- کارن فڈ
- ٹماٹو کچپ
- چلی ساس
- مالا ساس
- لیموں کا رس
- ہری مرچیں
- ڈنڈا کوٹنگ آئل
- ایک کلو
- حسب ذیل
- ایک کھانے کا چمچ
- تین سے چار عدد درمیانی
- ایک پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- تین سے چار عدد
- حسب ضرورت



چکن و د فریج بین

ترکیب:

- چکن کو دو کروں منٹ فریج میں رکھیں پھر اس کی چکور بونیاں کاٹ لیں، فریج میں کو دو کروں و وکڑوں میں کاٹ لیں
- چکن کی بونیاں کو ٹنگ، چینی، سفید مرچ، چائے مرچ، اٹھ سے، دو کھانے کے چمچ ڈال، کو ٹنگ آئل اور ایک کھانے کا چمچ کارن فلار کے ساتھ میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چین میں کئی ہوئی فریج بین ڈال کر اس میں آدھی پیالی پانی ڈالیں اور درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ وہ اچھل ہو جائے اور پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے
- کڑا سی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈال، کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں اورک لہسن کو ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آگ پر پانچ سے چھ منٹ فرائی کریں اور اس میں چکن پاؤڈر، سویا ساس اور کارن فلار ڈال کر ملائیں
- آگ کو تھوڑی سی ہلکی کر کے اس میں چمچ چلاتے ہوئے بجتی شامل کر دیں اور فریج بین ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بٹر اس کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
فریج بین	200 گرام
ٹنگ	حسب ذائقہ
اورک لہسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ	ڈیزہ چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائے مرچ	ایک چائے کا چمچ
اٹھ سے	دو عدد
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
بجنی	ایک پیالی
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈال، کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت



چائیتیز کرسی پیق

ترکیب:

- گوشت کو دو حصوں میں رکھ دیں، پھر اس کے پتلے پارچے کاٹ کر انہیں ہار یک ٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ گاجر اور ہری پیاز کو بھی ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- پیاز میں نمک، چار کھانے کے چمچ سویا ساس، پیچنی، انڈے اور دو کھانے کے چمچ کارن ملار ڈال کر گھیر رکھ لیں اور گوشت کی سلائز کو اس سے میرینٹ کر کے دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈیپ فرائنگ کے لئے ڈنڈا کوٹنگ - کل کوور میانی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میرینٹ کئے ہوئے گوشت کو خشٹ لڑائی کر کے نکال لیں
- سویٹ اینڈ سارساں بنانے کے لئے تین میں سرکہ، سویا ساس، براؤن شکر، کئی ہوئی لال مرچ اور لٹو کچھ ڈال کر ہلکی آٹے پر رکھیں، جب اہل آٹے لگے تو کارن ملار کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر اس میں شامل کر دیں اور دو سے تین منٹ پکا کر چمچے سے اٹار لیں
- تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈنڈا کوٹنگ آٹل کوور میانی آٹے پر گرم کریں اور اس میں اورک لہسن ڈال کر لڑائی کریں
- پھر اس میں گاجر، ہری پیاز اور ثابت لال مرچوں کو ہار یک کاٹ کر ڈالیں، ایک سے دو منٹ بھون کر اس میں سویٹ اینڈ سارساں ڈال دیں
- فرائی کیا ہوا گوشت ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چمچے سے اٹار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چائیتیز ڈش کا ابلے ہوئے نوڈلز یا جادوؤں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

نوٹ:

اس ڈش کو بنانے کے لئے اظہر رکھ گوشت استعمال کریں تاکہ آسانی سے گل جائے۔

اجزاء:

گائے کا گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچھ	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	آدھی پیالی
براؤن شکر	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	پانچ کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
چینی	ایک کھانے کا چمچ
کارن ملار	تین کھانے کے چمچ
چائیتیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو سے تین عدد
گاجر	ایک سے دو عدد
ثابت لال مرچیں	دو سے تین عدد
ڈنڈا کوٹنگ آٹل	حسب ضرورت



چائیز رائس اینڈ ٹوڈلز

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر میں منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک ملے پانی میں ابال کر چھنی میں ڈال دیں
- اچھی طرح چاولوں کا پانی نکل جائے تو اسے ڈھک کر دو سے تین گھنٹے تک بے فرق میں رکھ دیں
- بند گوشتی، گاجر اور ہری پیاز کی پتیوں کو دھو کر باریک کاٹ لیں، ہری پیاز کے داخل، پیچہ و کات کر رکھیں
- چکن بریسٹ کو باریک کاٹ میں اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ میں نوڈلز، بیٹ پر دی گئی ہدایت کے مطابق ابال لیں اور ان کا پانی چھان کر انھیں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا کر رکھ لیں
- کڑا ہی یا بڑے فرائنگ پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈل کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ہین اور پیاز کے داخل کو ہکا سا شہر ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چکن اور سفید مرچ ڈال کر آگ تیز کر دیں، پانچ سے سات منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں کٹی ہوئی سبزیاں اور چھنی شامل کر دیں
- ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اس میں ابلے ہوئے چاول، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر دو چمچ کی مدد سے فرائی کریں تاکہ چاول خوشنہ پائے
- آخر میں ابلے ہوئے نوڈلز اور ہری مرچیں ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور چھ لے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔

اجزاء:

دو پیالی	چاول
100 گرام	چائیز نوڈلز
ایک بریسٹ	چکن
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا ہین
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	چھنی
دو عدد	گاجر
ایک عدد (چھوٹی)	بند گوشتی
دو عدد	ہری پیاز
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
چار کھانے کے چمچ	سویا ساس
دو سے تین کھانے کے چمچ	چلی ساس
دو سے تین عدد	ہری مرچیں
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹنگ سٹل



چائیز چینگز و چکن

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چونکوں کو بھینچ لیں، ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ، چائیز نمک، انڈے اور ایک کھانے کا چمچ کارن فلڈر ڈال کر دھو لیں۔
- چکن کی چونکوں کی اس کچھر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ ایک کھانے کے چمچ کارن فلڈر، دو آدھی پیالی پانی میں گھول کر رکھ دیں۔
- گاجروں کو چھیل کر ہر ایک کاٹ لیں اور مالاساس بنا کر رکھ لیں۔ اس کے لئے ایک کھانے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ کو ایک چین میں رکھ کر اس پر کھولنا ہوا دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں اور اسے چند رو سے بیس منٹ بعد استعمال کریں۔
- چین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کو تیز آگ پر ٹھہرے دس منٹ فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی چین میں اورگ لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر اس میں ثابت لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔
- پھر مالاساس، چلی ساس، سویا ساس ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر چھ آگ پر فرائی کرتے ہوئے سرک ڈال دیں۔
- آخر میں گاجروں کا کارن فلڈر ڈال کر ملائیں اور آگ بجلی کر دیں، ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس چینی چائیز ڈش کو ابلی ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	۳ کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورگ لہسن پہا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
کارن فلڈر	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
گاجر	ایک سے دو عدد
مالاساس	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کو ٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ



چکن ان پیکنگ ساس

ترکیب:

- چکن کی چوکور بونیاں کاٹ لیں اور ان کو نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، سفید مرچ، چائے نمک اور دو کھانے کے چمچ کارن فلاور کے ساتھ میر میٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں اور کارن فلاور کو بخنی میں ملا کر رکھ لیں
- چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں اورک لیسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر ہری پیاز کے کٹے ہوئے سفید وٹھل ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- اس میں نمک، ٹماٹو کچپ، سویا ساس اور چینی ڈال کر ملائیں اور اس میں بخنی ڈال کر تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے کس کر لیں
- علیحدہ چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میر میٹ کی ہوئی چکن کو اس میں دس سے بارہ منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- پھر اس میں تیار کیا ہوا پیکنگ ساس ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گرم ہو جائے۔ ہری پیاز کی چٹاں چمڑک کر چوبیس سے اسی منٹ گرم گرم دھش میں نکال کر فریج میں رکھیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم دھش میں نکال کر فریج میں رکھیں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ آدھا کلو	نمک
اورک لیسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	آدھی پیالی
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چینی	دو چائے کے چمچ
چائے نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلاور	چار کھانے کے چمچ
بخنی	ایک پیالی
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت



چائیتیرمٹن لیوٹیشو

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کو باریک اسٹریپس کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر چھانی میں رکھ کر خشک کر لیں
- ایک پیالے میں انڈا، کارن فلڈر، ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن، نمک اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس کسچر میں گوشت کو ڈال کر میرینٹ کر لیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گاجر اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر لمبائی میں ہار یک کاٹ میں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھونکر رکھ دیں
- آلوؤں کو پانی سے نکال کر ہوا میں پھیلا کر خشک کر لیں، کڑا ہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے ڈالڈا کوکنگ مکمل کو ڈال کر گرم کر لیں
- آلوؤں کو تیز آگ پر سنہری اور خستہ ہونے تک فرائی کر کے نکال لیں پھر اسی ڈالڈا کوکنگ آئل میں میرینٹ کئے ہوئے گوشت کو خستہ فرائی کر کے نکالیں
- علیحدہ کڑا ہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں اورک لہسن کو ملا سا فرائی کریں، پھر اس میں بھنا ہوا کن ہوا زیرہ ڈالیں اور ساتھ ہی کٹی ہوئی لال مرچ، چلی ساس اور سویا ساس شامل کر دیں
- اس مصالحے کو ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اس میں فرائی کیا ہوا گوشت، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں
- آخر میں حل کا تیل فرائی کئے ہوئے آلو اور حل چھڑک کر چوبیسے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس زبردست چائیتیرمٹن کو اپنے ہونے چاول یا نوڈلز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

کے گوشت	آدھا کلو
آلو	۱۰ عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پودا	دو کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
کارن فلڈر	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
گاجر	دو عدد
ہری پیاز	دو عدد
سفید حل	ایک کھانے کا چمچ
حل کا تیل	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت



فیض و دیاؤس سالسا ساس

ترکیب:

- پھلی کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پھر ایک پیارے میں نمک، چینی، ارک، ہسن، انڈا، کارن فلاور اور سویا ساس ڈال کر ملائیں
- پھلی کے قتلوں کو اس معامے کے پھر سے میرینٹ کر کے توڑے جیسے کے سے فریج میں رکھ دیں
- ساس تیار کر کے لئے آؤ بخاروں کو ڈمی پیالی گرم پانی میں بھگو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- جب نرم ہو جائے تو انہیں ہلکی آچ پر براؤن شوگر ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں اور چوبیس سے اسی گریس
- کو بخارے ٹھنڈے ہو جائے تو اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی پیاز، چلی ساس، لیموں کارس اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں کڑا ہی میں ڈالنا کو تک آئل کو
- ڈیپ فرائنگ کے لئے درمیانی آچ پر گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی پھلی کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- سیب کو چھیل کر کش کر لیں اور تیار کئے ہوئے ساس میں ملا لیں

پریزنٹیشن:

پھلی کے قتلوں کو خوبصورتی سے پلیٹر میں سجائیں اور اس پر ہاؤس سالسا ساس ڈال کر پیش کریں۔

نوٹ:

اس ساس میں سیب کے بجائے حسب پسند آم بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

پھلی کے قتلے	آؤ بخاروں
نمک	حسب ذائقہ
ارک، ہسن، پیاز	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
کارن فلاور	ایک عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
آؤ بخارے	چار سے چھ عدد
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
سیب	ایک عدد
ہرا دھنیا	دھجی گٹھی
ڈالڈا کو تک آئل	حسب ضرورت



اسپائسی لینڈل سوپ

ترکیب:

- دل بودھو کر دس منٹ کے لئے بھونکر رکھ دیں، پیاز، گاجر، نمناں ور شدہ مرغی کو موٹا موٹا کاٹ میں
- چار پیلی پانی میں چکن پاؤڈر اور لونگ ڈاں کر سے تین سے چار منٹ پکا کر بخنی بنالیں
- چین میں ڈالڈا ویو آئل ڈاں کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور ارک بہن کو ہلکا سا سمجھو۔ تکہ فلی کریں
- پھر اس میں دال اور کٹی ہوئی بنریاں ڈال کر بھونیں اور تیار کی ہوئی بخنی میں ڈال دیں
- زیرہ اور لال مرچوں کو تھوڑے پر بھون کر ہلکا سا کوٹ کر رکھ لیں
- سوپ کو ملکی آٹے پر اس سے بارہ منٹ پکا کر چھپے سے اتاریں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ایک منٹ کے لئے میڈم کریں
- نمک شامل کر دو بارہ پکے رکھ دیں اور تھیں سے چار منٹ پکا کر جب اچھی طرح اٹھنے لگے تو چھپے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس پر بھنا ہوا زیرہ اور مرچیں چھڑک دیں اور حسب پسند گارلک بریڈ یا سوپ اسٹک کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دو پیالی	عابت سوگ
حسب ذائقہ	نمک
ایک انچ کا ٹکڑا	ارک
دو سے تین جوئے	بہن
ایک عدد چھوٹی	پیاز
دو عدد	گاجر
ایک عدد	شملہ مرغ
ایک چائے کاجج	سفید زیرہ
ایک چائے کاجج	کٹی ہوئی لال مرغ
دو سے تین عدد	لونگ
دو کھانے کچج	چکن پاؤڈر
دو سے تین کھانے کے کچج	ڈالڈا ویو آئل



بین اینڈ لینٹل سلاد

ترکیب:

- لو بیا اور دال کو دھو کر علیحدہ پیسہ بھگو کر پھر دھو سے میں منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر الگ الگ بین میں ابالیں اور اتا گلائیں کہ دونوں چیزیں کھلی کھلی رہے
- بنیر ہڈی کی چکن کی چھوٹی بونیاں کاٹ کر دھو کر رکھ لیں، پھر اس پر نمک، اورک لہسن، اور ایک کھانے کا چمچ سرکہ لگا کر رکھ لیں
- پیاز کو باریک چوب کر لیں اور فرائیک چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال دیا، آبل ڈال کر ہلکی آٹھ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- خیال رہے کہ پیاز کی رنگت نہ تبدیل ہو، پھر اس میں چکن ڈال کر تیز آٹھ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- چکن کو چوبے سے اتار کر ابلی ہوئی دال اور لو بیا ڈال کر ملا لیں
- ایک بوتل میں سرکہ، کالی مرچ، باریک چوب کیا ہوا پارسلے اور ڈالڈا لیا آئل ڈال کر اچھی طرح ہلا کر ڈریسنگ تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

سلاد کو خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے تیار کی ہوئی ڈریسنگ ڈال دیں۔

اجزاء:

- سفید لو بیا
- مومک کی چھلکے والی دال
- چکن
- نمک
- اورک لہسن پھا ہوا
- سرکہ
- کالی مرچ کٹی ہوئی
- پیاز
- پارسلے
- ڈالڈا لیا آئل
- ایک پیالی
- ایک پیالی
- 200 گرام
- حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک عدد درمیا نی
- ایک کھانے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ



چکن ودا اور ٹینٹل ساس

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کی چھوٹی ہونیاں کاٹ میں، پالک کو صاف دھو کر کاٹ کر رکھیں اور بری پیڈ کو بھی پارک کاٹ میں
- ایک پیالے میں ادرک کو چل کر ڈالیں، پھر اس میں ایک ہری پیڈ، نمک، سرکہ، کالی مرچ اور ایک کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ ہارن فلور آؤٹ ڈالیں
- اس مکچر کو اچھی طرح ملا کر اس میں چکن کی ہونیاں ڈال کر میسرینٹ کریں اور پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریق میں رکھیں
- اسی دوران اور ٹینٹل ساس بنانے کے لئے کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈاؤٹ آؤٹ کو ہلکا سا گرم کریں اور اس کچے ہوئے لسن کے جوئے ڈال کر فریق کریں
- پھر اس میں نمک، سو یا ساس، دو بری پیڈ، چینی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ پانچ سے دس منٹ کے لئے فریق میں رکھیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب قیر گل جائے اور ساس گاڑھا ہونے لگے تو چوبیس سے اتار لیں
- علیحدہ کڑا ہی میں تیس سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈاؤٹ آؤٹ، کل ڈل کر گرم کریں اور اس میں میسرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر آدھی گھنٹہ کریں
- تیس سے چار منٹ میں چکن منبری ہونے لگے تو نکال لیں اور اسی شکل میں کل ڈال کر ایک منٹ فریق کریں
- پھر اس میں کٹی ہوئی پالک ڈال کر تیس سے چار منٹ تیز آؤٹ پر فریق کریں اور اس میں چکن ڈال کر ملا میں اور چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا سس ڈال دیں اور اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

ایک عدد	چکن بریسٹ
200 گرام	قیر
حسب ذائقہ	نمک
دو اچ کانٹرا	ادرک
ایک سے دو جوئے	لسن
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پس ہوئی
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی
آدھا کلو	پالک
تین عدد	بری پیڈ
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
دو کھانے کے چمچ	سو یا ساس
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور
ایک کھانے کا چمچ	سفید تل
ایک چائے کا چمچ	چینی
دو عدد	اٹھ
حسب ضرورت	ڈالڈاؤٹ آؤٹ



اسموکڈ چکن

ترکیب:

- پیاز کو سٹخ میں یا کانٹے میں پرو کر چولہے پر بھون لیں، لال مرچیں، دھنیا، زیرہ اور پنوں کو بھی ہلکا سا بھون لیں
- پھر پیاز کو پھیل کر بھنے ہوئے مصالحے کے ساتھ ملا کر ہار یک ٹیس لیں
- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر پین میں ڈال کر اس پر ادک لہسن اور نمک مل کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- توتلے کے یک ٹکڑے کو چولہے پر رکھ کر دھکیں، چکن کو فریج سے نکال کر اس میں پسے ہوئے مصالحے دلیے، راجھی طرح ملا لیں
- پھر اس کے درمیان میں دھکتا ہوا کونڈر رکھ کر اس پر **والٹا VTF** بنا سٹی؛ ایس اور ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- کونڈر نکال کر اسے درمیانی آگ پر رکھ دیں اور اتنی آگ پر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دسی کو پھینٹ کر اس میں گرم مصالحہ ملا لیں اور چکن کا پانی خشک ہونے پر اسے اچھی طرح بھونیں اور دسی اس گرم پر رکھ دیں
- جب دسی کا پانی خشک ہو جائے اور کچی علیحدہ ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس خاص چکن کو خاص طریقے سے بنائے گئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔ ایک پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں اور اس میں دو پیالی چاولوں کو بھون کر تین پیالی نخی ورنک ڈال کر درمیانی آگ پر پکائیں، پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں۔

اجزاء:

ایک کلو	چکن
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	ادک لہسن پسا ہوا
دو عدد درمیانی	پیاز
چار سے چھ عدد	تاریت، لال مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	تاریت دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
دو کھانے کے چمچ	بھنے پنے
ایک پیالی	دسی
ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا
دو کھانے کے چمچ	والٹا VTF بنا سٹی



ٹرکش پلاؤ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے سب سے پہلے پف پیسٹری تیار کریں، اس کے لئے ۱۰ پیسہ میدے کو چنگی بھرنے، اس کے ساتھ پانی سے کوئٹھ نیش اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گیسے پٹرے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔ سوایین VTF ماہیتی کو بلا ساچینٹ فرقت میں رکھ کر تھنڈا کر لیں اور میدے کو نکل کر اس کے درمیان میں پھینک کر لگا دیں۔ چاروں طرف سے اٹھا کر درمیان میں تھانے کی طرف، رپیٹ دیں اور فریج میں رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ بعد نکال کر جلکے ہاتھ سے نیشیں، خشک میدہ چھرک کر دو، روغاف بنا کر رکھ دیں۔ دوسے تیس مرتبہ یہ عمل، ہر اس تو پف پیسٹری تیار ہے
- چاولوں کو بیس منٹ بھگو کر نکھیں، گا جو کو بار یک چوپ کر لیں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ تھانے سے بیس منٹ کے لئے اہل کر رکھ لیں
- بغیر ہڈی کی چکن کی بونوں کو اورک ہسن، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں پھر فر ایک بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالنا VTF ماہیتی ڈال کر تھانے پر پانی بونوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالنا VTF ماہیتی ڈال کر اس میں پانی کو ملکی سبزی فرائی کریں اور اس میں چاٹ ڈال کر ہونیں
- پھر نمک، کالی مرچ اور تین پیلی پانی ڈال کر درمیان میں آٹھ پر پانی خشک ہونے تک پکا میں اور چوبیس سے تار میں
- شمشے کی دوون پردف ڈش سے کر اس میں پف پیسٹری کو نکل کر لگا دیں، اس میں چاٹ، چکن اور کئی ہوئی سبزیوں کو تھنڈا رکھ لگا دیں اور پف پیسٹری کو لٹھانے کی طرف بند کر دیں
- آخر میں اوپر سے بھینٹے ہوئے انڈے سے برش کر دیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر تیس سے چھتیس منٹ کے لئے بیک کر میں

اجزاء:

پف پیسٹری	آدھا کلو
چاول	دو پیلی
چکن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ورک ہسن پٹا ہو	ایک کھانے کا چمچ
گا جو	ایک عدد
مٹر	ایک پیلی
کالی مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
انڈے	ایک عدد
ڈالنا VTF ماہیتی	حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

اس منفرد اور مزیدار ٹرکش پلاؤ کو دو عوتوں میں رات کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔



ناریل بھنڈی

ترکیب:

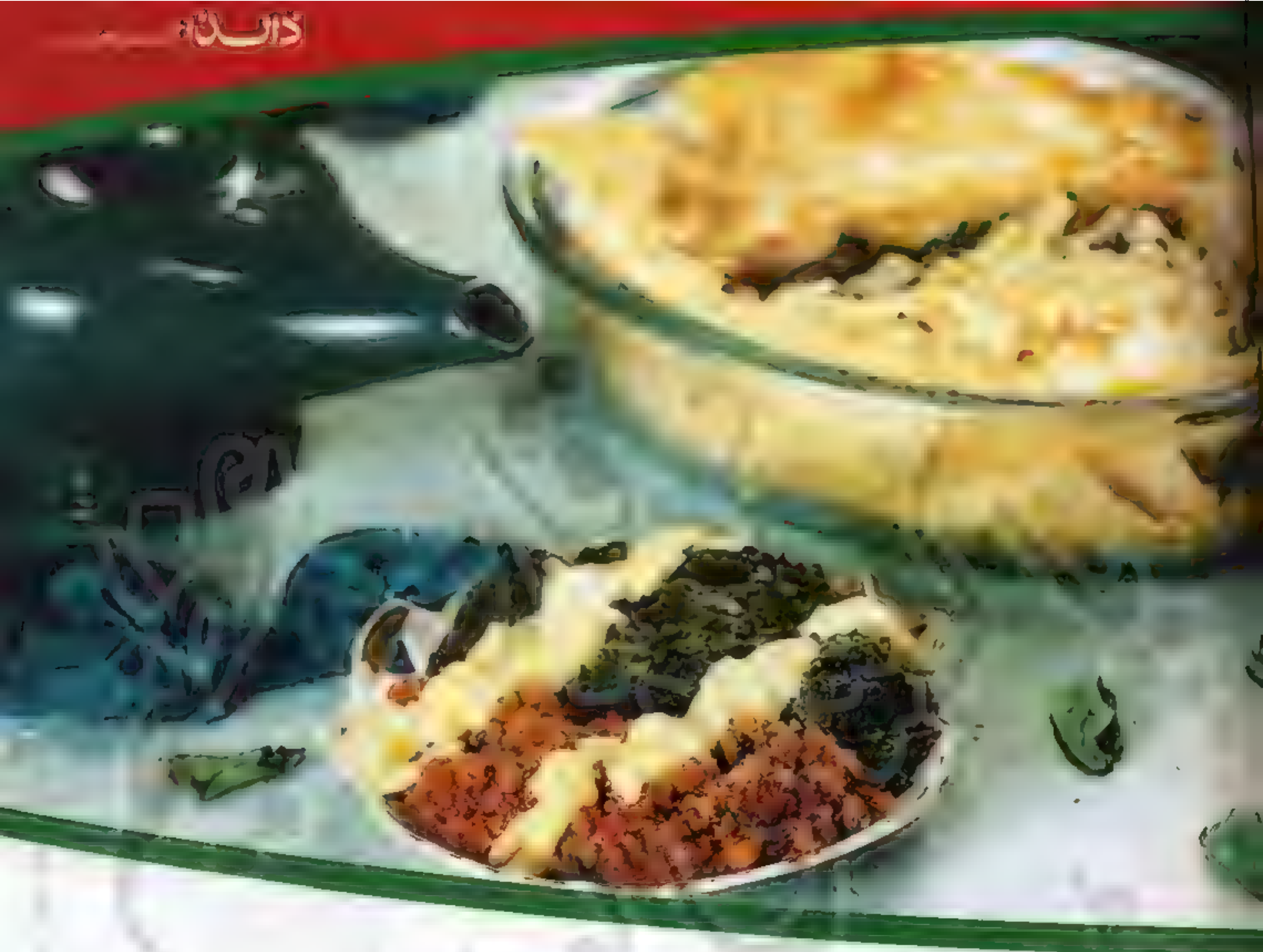
- بھنڈیوں کو دھو کر کچھ دیر کے لئے گانڈ پر پھین کر رکھ دیں اور صفت ہونے پر اس کے دو ٹکڑے کر میں
- تل، خشکاش اور لال مرچوں کو بھون کر پیس میں اور ناریل کو پیسندہ بھون کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں رانی اور مٹھی دات، اس رنڈا اور پیس
- پھر اس میں اورک لہسن، ہار یک کٹے ہوئے ٹماٹر اور بری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ لکڑی بگل جا میں
- کر پوی تیار ہونے پر اس میں بھنڈیاں اور ٹنگ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر بجلی آگ پر م پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد اس میں بھنا ہوا اپنا ہوا مصالحہ اور ناریل ڈال کر دو بارہ سے بجلی آگ پر تین سے چار منٹ اور پھر دھاریں
- پھر اچھی طرح صون کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

بھنڈیوں کی اس خصوصی ڈش کو چپاتی کے علاوہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو
ٹنگ	حسب ذائقہ
اورک لہسن پھا ہوا	ایک چائے کاجج
پھا ہوا ناریل	آدھی پیالی
ٹا بہت لال مرچ	تین سے چار عدد
ٹا بہت رانی	آدھا چائے کاجج
مٹھی دات	چند دانے
تل	ایک کھانے کاجج
خشکاش	ایک کھانے کاجج
ٹماٹر	دو عدد
بری مرچیں	دو عدد
ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی



ٹرکش بوریک

ترکیب:

- تھے کو دو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے بن میں ڈال کر اس میں باریک چرپ کی ہوئی پیاز، اورک لہسن، نمک، کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو تک آئل دیں اور درمیانی آئینے پر پکے رکھ دیں
- جب تھے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے ہون کر چرپے سے اتار لیں
- پالک کو صاف دھو کر تین سے چار منٹ اگلے ہوئے پانی میں پکائیں پھر تھنڈے پانی میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر پانی خشک کر لیں اور باریک کاٹ لیں۔ اسے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کو تک آئل کے ساتھ تیز آئینے پر فرائی کر لیں
- اٹھ، دودھ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو تک آئل کو ملا کر پھینٹ لیں۔ شیشے کی اوون پروف ڈش میں تین سے چار سموسوں کی بیجوں کی تہ لگائیں اور اس کا کچھ حصہ باہر کی طرف چھوڑ دیں
- برش کی مدد سے ان بیجوں پر اٹھ سے کے کچھ کو لگائیں اور دوبارہ سے یہ عمل دہرائیں، پھر آدھی پالک پھینڈ کر ڈالیں اور اس پر ٹش کیا ہو چھ اور کالی مرچ چھڑک دیں
- دوبارہ سے سموسوں کی بیجیاں اور اٹھ سے کے کچھ لگا کر اس پر بھنا ہوا قیر ڈال دیں، پھر بیجیاں، اٹھ سے کے کچھ، چیز اور پالک اور تھے وائیل دہرائیں
- ہر مرتبہ سموسے کی بیجوں کو باہر کی طرف چھوڑتے جائیں اور آخر میں ان بیجوں کو اٹھا کر اوپر کی طرف بند کر دیں اور برش سے اٹھ سے کے کچھ لگادیں
- اس ڈش کو چدرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں اور اوون کو 180°C پر گرم کر لیں
- ڈش کو چدرہ سے بیس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں اور اوپر سے سنہری ہونے پر نکال لیں

اجزاء:

آدھا کلو	تیر
آدھا کلو	پالک
حسب ضرورت	سموسوں کی بیجیاں
حسب ڈالڈا	نمک
آدھا چائے کا چمچ	اورک پاؤڈر
آدھا چائے کا چمچ	لہسن کا پاؤڈر
ایک عدد درمیانی	پیاز
ایک عدد	اٹھ
آدھی پیالی	دودھ
ایک پیالی	چیز
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی
آدھی پیالی	ڈالڈا کو تک آئل

پریزنٹیشن:

گرم گرم اوون سے نکال کر ترکی کی اس خاص ڈش کو رات کے کھانے پر پیش کریں۔



دھنیا گوشت

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھنی میں رکھ لیں، دھجی پیالی ہر ادھنیا پیس کر رکھیں اور بادام و بھی باریک پیس کر رکھ لیں
- گوشت میں ادھک لہسن، نمک، ایل مرچ، ہلدی، دہی اور پیسا ہر ادھنیا؛ ل رط میں اور اسے تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریق میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیار کو شہری فرائی۔ کئے ٹکڑوں میں
- اسی ڈالڈا کو کنگ آئل میں مصالحے لگے ہوئے گوشت کو ڈال کر فرائی کریں، جب تیل ٹھہر ہو جائے تو میں پنے ہوئے بادام اور تلی ہوئی پیار ڈال کر مل میں
- ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر گوشت گھنے رکھ دیں، جب گوشت گھنے پر آجائے تو اس میں ہار یک کٹ ہوئی دھنیا و گرم مصالحہ ڈال کر پانچ سے سات منٹ تک آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

آسانی سے بننے والی اس مزیدار ڈش کو گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- | | |
|--------------------|------------------|
| گوشت | ۳ کلو |
| ہر دھنیا | ڈیڑھ پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادھک لہسن پیا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| بھی ہوئی ایل مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| بادام | آدھی پیالی |
| دھجی | ایک پیالی |
| گرم مصالحہ پیا ہوا | آدھا چائے کا چمچ |
| ڈالڈا کو کنگ آئل | آدھی پیالی |



روایتی مچھلی کے کباب

ترکیب:

- بغیر کانے کی مچھلی کے قتل کو اچھی طرح صاف دھو کر فریج میں پین میں پھیرا رکھیں اور اس پر دودھ ڈال کر اسے پکے رکھ دیں
- ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر مچھلی نکال لیں اور اسی دودھ میں پھلے ہوئے آلوؤں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آگ پر اچھی دیر پکائیں کہ آؤگل جائیں اور دودھ خشک ہو جائے انھیں چوسے سے اتار کر پیش کریں
- پھر آدوں میں مچھلی اور ہارنیک کٹی ہوئی ہری پیاز ملا دیں اور ہارجرین یا مکھن ڈال کر سات پانچ سے سات منٹ فرنی کریں
- چوسے سے تار کر اس مکھن میں پھینٹ ہو انڈا، نمک اور کان مریچ ڈال کر اچھی ملائیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- مکھن ٹھنڈا ہونے پر اس میں ہارنیک کٹا ہوا ہر اوضیا، لیموں کا رس اور روکھانے کے کچے میدہ ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنائیں
- پہلے ان پر خشک میدہ لگائیں پھر اوپر سے تازہ ذیل روٹی کا چور چھڑک کر اچھی طرح دونوں باتوں کے چمک میں ڈالیں
- تیس سے پچیس منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں، پھر فریج میں ڈال کر اگلے آئل ڈال کر ارمیں آگ پر سریں در ان کبابوں کو سنہری فرنی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم کباب شام کی چائے پر یا رات کے کھانے پر ساندیش کے طور پر پیش کئے جاسکتے ہیں۔

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
دودھ	آدھی پیڑی
ہری پیاز	چار عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے کچے
کان مریچ پی ہوئی	ایک چائے کا کچھ
تازہ ذیل روٹی کا چور	چار کھانے کے کچے
میدہ	حسب ضرورت
ہارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا کچھ
انڈا	ایک عدد
ہر اوضیا	دو کھانے کے کچے
ڈانڈا کوکک آئل	تلفے کے لئے



اسٹفڈ لوکی

ترکیب:

- پیاز اور دو عدد ماش کو پارک کر لیں، چاول کو دھو کر رکھ دیں، ہر کٹش کو دھو کر رکھ دیں
- قیتے میں اورنگ لہسن اور نمک ڈال کر پکنے کے لئے رکھیں اور جب قیتے کا پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے تار میں
- چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو نمک آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑا لیں اور اس میں چوبیس کو جوں برائے ہاں پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر ملا کر چوبیس سے تار میں، پھر میٹھہ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو نمک آئل ڈال کر اس میں ایک پیاز کو لکھا سبز ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ اور قیتہ ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں، تین سے چار منٹ بعد اس میں چوبیس کے ہوتے نماڑ، پیاز اور کشش ڈال کر چوبیس سے تار لیں اور اس میں تیار کئے ہوئے چاول، شہد اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- ثابت وکی کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے ابال لیں پھر ٹھنڈا ہونے پر اس کا اوپر سے لہائی میں ایک قیتہ کاٹ لیں۔ احتیاط سے درمیان سے وکی کاٹوا لیں
- لیں اور اسے قیتے اور چوبیس کے ٹکچر میں ملا لیں
- کئی ہوئی لوکی میں ترکیب دو کچھ بھر دیں اور اوپر سے دار چینی چھڑک دیں
- بقیہ نماڑوں کو پلینڈر میں ڈال کر جینڈ کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو نمک آئل ڈال کر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر پکا کر اسے ہلکے ٹرے میں ڈالیں اور اس میں لوکی کو رکھ کر اوپر سے اس کے کئے ہوتے قیتے سے بند کر دیں
- گرم کئے ہوئے ادون میں ہیں سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ادون سے نکال کر اس کھل ڈش کو دو پہر یا رات کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

لوکی (بسی والی)	دو عدد درمیان
قیتہ	ایک پیاز
چاول	ایک پیاز
نمک	حسب ذائقہ
اورنگ لہسن پتہ ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیان
نماڑ	چوبیس سے آٹھ عدد درمیان
شہد	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ کئی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی دار چینی	ایک چائے کا چمچ
کشش	حسب پسند
ڈالڈا کو نمک آئل	حسب ضرورت



تھائی بیکڈفش

ترکیب:

- پھل کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز، ٹماٹر، شہد، مرچ اور گاجر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ میں ایک پیالے میں نمک، اورک لہسن، سویا ساس، چلی ساس، ہری دکن شوگر، اولیہ سسپس اور ڈالڈا کنوآ آمل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اس کسچر میں پھلی اور ہزریوں کو ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
ادون کو 180°C پر چند رو سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور ادون ٹرے میں المونیم فوائل یا کسبے کے سچے پتھر میں پھلی اور گاجر کے قعوں کو اس میں رکھ کر چاروں طرف سے پھینک کر بند کر دیں اور چند رو سے بیس منٹ کے لئے بیک کریں۔
پھر فوائل یا پتھوں کو کھول کر میریٹ کی ہوئی ہزریوں کو مصالحے کے ساتھ ڈالیں اور فوائل کو بند کر کے چار سے پانچ منٹ مزید بیک کریں۔
پھر فوائل کھول کر چیک کریں، اگر پھلی حسب پسند بیک نہ ہوئی ہو تو اوپر سے گرل جلد دیں اور پانچ سے سات منٹ گرل کر کے ادون سے نکالیں۔

پریزنٹیشن:

مگر گرم دُش میں نکال کر اوپر سے ہار یک مکٹے ہوئے تلسی کے پتے اور ہر ادضیا چھڑک کر پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	مچھلی کے تیلے
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ادرک بہن پہ ہوا
دو کھانے کے چمچ	سویا ساس
چار کھانے کے چمچ	چلی ساس
ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر
ایک کھانے کا چمچ	ویٹرس ساس
ایک عدد درمیان	پیار
دو عدد چھوٹے	ٹماٹر
ایک عدد	شملہ مرچ
ایک عدد	گاجر
دو کھانے کے چمچ	ہر ادھنیا
ایک کھانے کا چمچ	تلے کے پتے
چار کھانے کے چمچ	والد، کنول، سب



بیلے کا سالن

ترکیب:

- دو یاڑ کو ہار ایک آلیٹ کی طرح چھپ کر لیں اور ایک پیاز کو ہار ایک کاٹ کر رکھ لیں
- بین میں بین کو چھان کر رکھ لیں، اس میں ایک چائے کا چمچ لال مرچ، ایک چائے کا چمچ زیرہ اور چھپ کی ہوئی پیاز ڈال کر ملا لیں
- پھر اس میں چار سے پانچ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنواں لٹل ڈال کر پانی کی مدد سے سخت گوندھ لیں۔ اس گندھے ہوئے بین کو پانچ سے چھ حصوں میں تقسیم کر کے ان کے رول بنالیں
- بڑے سائز کے بین میں اچھے ہوئے پانی میں یہ رول ڈال کر اتنی دیر پالیں کہ ان کی رنگت تبدیل ہو کر ہلکی ہو جائے
- پھر انہیں پانی سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا سی میں ڈالڈا کنواں کو درمیان آج پر گرم کر کے ان ٹکڑوں کو سنہرا فرائی کر لیں
- بین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنواں کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں بین ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی لال مرچ، پیاز اور دھنیا، ہلدی اور دھن ڈال کر بیوٹیں
- تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو اس میں بیلے کے ٹکڑے ڈال دیں اور احتیاط سے ہلکا سا ملا لیں، دو پیالی پانی ڈال کر اوپر سے گرم معالی، ہار ایک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر اودھنیا ڈال دیں۔ ہلکی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریز فٹیشن:

گرم گرم دھن میں نکال کر ابے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دو پیالی	بین
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	پیاز
تین عدد درمیان	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	پیاز
ایک چائے کا چمچ	پیاز
ایک چائے کا چمچ	پیاز
آدھا چائے کا چمچ	پیاز
تین سے چار عدد	پیاز
حسب ضرورت	پیاز
آدھی پیالی	پیاز
حسب ضرورت	پیاز



مشرومز کی ترکیاری

ترکیب:

- مشرومز کوٹن سے نکال لیں اور چھلکی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پھر شملہ مرچ، در مشرومز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور لہسن کو بالکل ہار یک چوب کر لیں، ایک پیالی میں سویا ساس، ہاٹ ساس اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرانچنگ چین یا کڑا اسی میں ڈالو، اولیو آئل ڈال کر اگلی آج پر رکھیں، اور اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- اس میں مشرومز اور شملہ مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی نمک، وریال مرچ شامل کر دیں اور ہلکا سا پان کا پھینکا دیتے ہوئے بھو میں
- آخر میں ساس کا تیار کیا ہوا سمچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر اگلی آج پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلٹھر میں نکال کر اس منفرد اور غذا بیت بھری ترکیاری کو چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مشرومز	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمبائی
شہد	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ہاٹ ساس	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ



مٹن مصالحہ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے زیادہ چاہئیں مناسب رہتی ہیں۔ چانوں کو صاف دھو کر پھلتی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پھر انہیں ہلکا ہلکا کھل لیں، دھنیا اور زیرہ توڑے پر سینک کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پیاز کو دھنی کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- ایک پیاسہ میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، پیاز ورنی کا پیسٹ اچھی طرح ملا لیں اور چانوں کو اس مصالحے سے بھر بیٹھ رہے
- ایک سے دو تھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھلے ہوئے فریج میں تین سے چار گھنٹے کے چھج ڈال کر کوٹنگ آئل، سرکہ ورمینی، آجی پرودہ، تیل، منٹ گرم کریں اور چانوں کو کوٹنگ، روغن، فانی رہیں
- پھر وہ تین میں رکھانے کے چھج ڈال کر کوٹنگ آئل، لال کرماں میں ثابت لال مرچیں کرکڑیں، پھر اس میں، ایک کٹ ہوئے نمٹرا ل، اچھی طرح دھوئیں
- جب نمٹرا لگنے پر تپائیں تو اسے چانوں میں ڈال کر ملا لیں اور آدھی پیالی پانی، اس سرکھی آجی پرودہ صوب دیں۔ تپا دیر اور پھر چھج کر اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھے یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	بکرے کا گوشت
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چھج	اورک لہسن پتہ ہوا
ایک کھانے کا چھج	لال مرچ پتی ہوئی
ایک چائے کا چھج	ہلدی
ایک کھانے کا چھج	ثابت دھنیا
ایک کھانے کا چھج	سفید زیرہ
ایک عدد ورمینی	پیاز
آدھی پیالی	دھنی
چار سے پانچ عدد	نمٹرا
تیل سے چار عدد	ثابت لال مرچیں
حسب ضرورت	ڈال کر کوٹنگ آئل



چکن ریشمی دال

ترکیب:

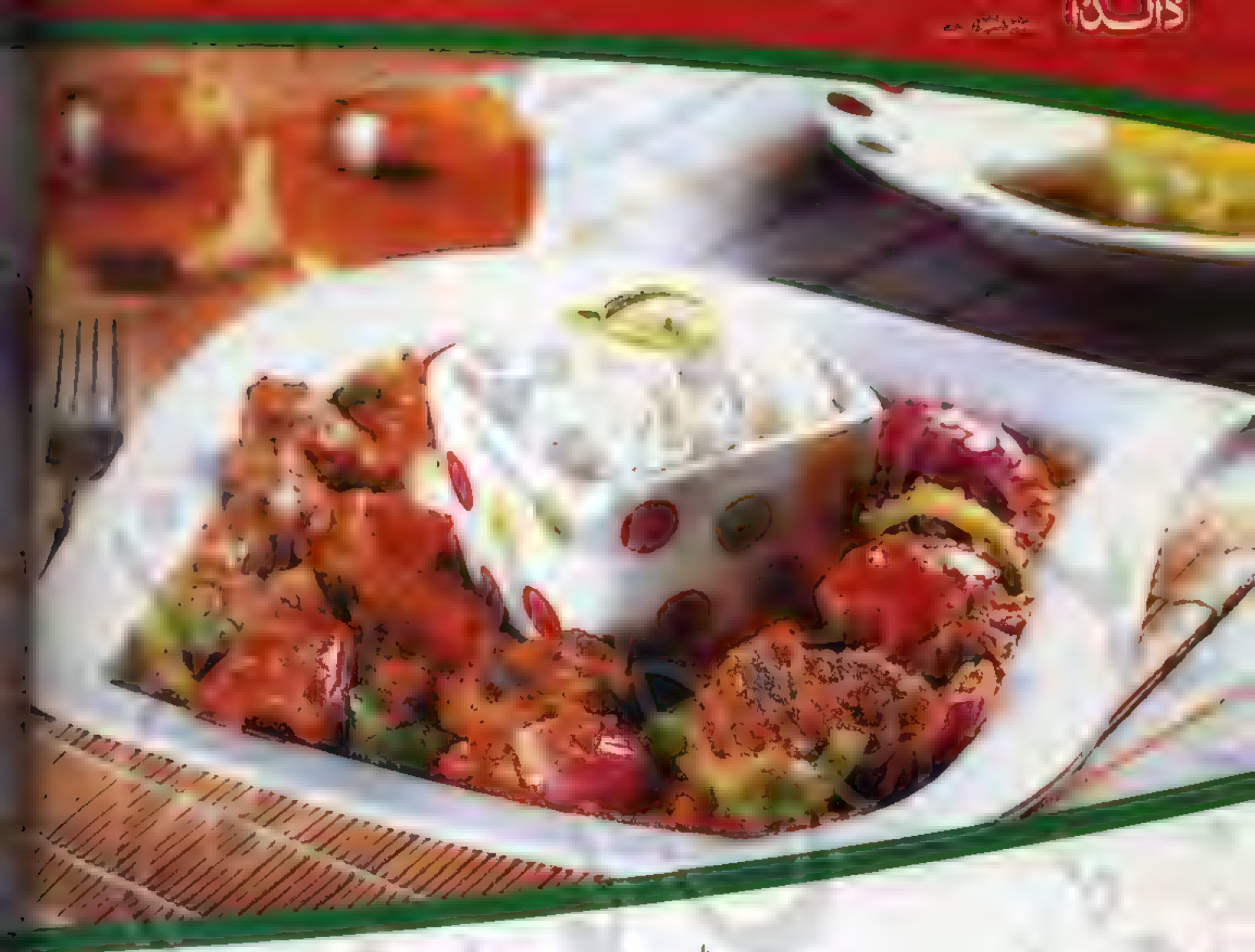
- چکن کو صاف دھوا کر پین میں ڈالیں اور اس میں دو گھنٹے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل، کان مرچیں، مرینٹ موٹی کٹی ہوئی پیاز، ل کرڈا سے تیس منٹ درمیان آگ پر بھونیں
- اس میں دو پین پانی ڈال کر مال آنے دیں پھر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پالی یک پیالہ رہ جائے۔ بخنی کو چمن کر ملجھو رکھیں
- دل کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھٹو کر رکھیں، پھر اس میں دو گھنٹے کے چمچ ڈالڈا، کوئٹ آئل اور بلدی ڈال کر پک رکھیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب دال گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو سے لکڑی کے چمچ سے ہٹا سا گھوٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آگ پر گرم کریں اور اس میں مار یک کٹی ہوئی پیاز کو بکاس فرمائی یں، پھر اس میں "سلسن، ل مرچ، مر کے ہوئے نمائز" ڈال کر بھونیں
- جب نمائز گل جائیں تو اس میں چکن کو ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی اس بھی شامل کر دیں
- آدھی پیالی فریش کریم کو پھینٹ کر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی شامل کر دیں اور اسے پکتی ہوئی چکن میں شامل کر کے مل لیں
- پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر گرم کر رکھیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے پھیٹی ہوئی کریم سے سجائیں اور حسب پسند پرائیڈ یا مان کے ساتھ خاص دھوتوں میں پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	دو کلو
مسو کی دال	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اورک بہن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیان
نمائز	دو عدد درمیان
ثابت کالی مرچیں	چار سے چھ عدد
فریش کریم	ایک پیالی
ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی



مٹن جلفر یزی

ترکیب:

- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پھر گوشت میں آدمی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادا ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے
- کڑا ہی یا چین میں ڈالڈا کو ٹنگ آنچ کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں ادھارک لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، مال مرچ، دھنیا، جلدی اور ابلتا ہوا گوشت شامل کر کے ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں (اگر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی شامل کریں)
- پھر آنچ تیز کر کے پھر چار سے پانچ منٹ بھونیں، حتیٰ کہ تیل علیحدہ ہونے لگے
- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں اور چار لمبے سے اتار لیں
- گرم مصالحہ، ہر ادھیا اور ہری مرچیں چھڑک کر تین سے چار منٹ ڈھک کر رکھیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- بکرے کا گوشت
- ادھارک لہسن پیسا ہوا
- نمک
- لال مرچ پسپی ہوئی
- دھنیا پیسا ہوا
- جلدی پسپی ہوئی
- پیاز (چھوڑ کر کٹی ہوئی)
- ٹماٹر (چھوڑ کر کٹے ہوئے)
- شملہ مرچ (چھوڑ کر کٹی ہوئی)
- ہر ادھیا بار یک کٹا ہوا
- ہری مرچیں بار یک کٹی ہوئی
- پیسا ہوا گرم مصالحہ
- ڈالڈا کو ٹنگ آنچ
- (بغیر ہڈی کی ہونیاں) دھالگو
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک عدد درمیانی
- دو عدد درمیانی
- ایک عدد درمیانی
- آدمی گنسی
- تین سے چار عدد
- ایک چائے کا چمچ
- آدمی پیالی



پی نٹ بٹرفنگرز

ترکیب:

- آلوؤں کو ابالنے رکھ دیں، پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور مشروم کو ہار یک چپ کر لیں
- آٹو گل جائیں تو انہیں چمیل کر پیش کر لیں، فرائنگ تین میں ایک کمانے کاجج ڈالڈاکوٹنگ آئل ڈال کر چپ کی ہوئی سبز یوں کو تیر لچ پر فرائی کر کے نکالیں
- پیش کئے ہوئے آلوؤں کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں سبز یوں کو خشک کر کے ملائیں
- پھر اس میں نمک، کالی مرچ، پی نٹ بٹرش کیا ہو، جیز اور ہار یک کن ہوا ہر ادھنیا ڈال کر ملا لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اس کچر کے لیے لپے روڑ بنا کر رکھیں، انڈوں کو پھینٹ کر ان میں ہلکا سا نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور ساتھ ہی میدہ اور ڈیل روٹی کا چورا نکال کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈاکوٹنگ آئل کو درمیان آجج پر تین سے چار منٹ گرم کریں، روڑ کو پہلے میدہ میں رول کریں، پھر اٹکا کر ڈیل روٹی کے چدرے میں تھیز لیں
- ان کو تین سے چار منٹ کے لئے فریج میں رکھنے کے بعد ڈالڈاکوٹنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم روڑ کو شام کی چائے پر بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے اور چائیں تو یہ غذائیت بھرے روڑ بچوں کو اسکول لچج ہا کس میں دیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	سبزی
حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	پی نٹ بٹرش
آدھی پیالی	جیز رچیز
ایک عدد درمیان	پیاز
ایک عدد	گاجر
ایک عدد	شملہ مرچ
چار سے چھ عدد	مشروم
ایک چائے کاجج	کالی مرچ
آدھی کچی	ہر ادھنیا
حسب ضرورت	میدہ
دو عدد	اٹلے
حسب ضرورت	ڈیل روٹی کا چورا
حسب ضرورت	ڈالڈاکوٹنگ آئل



ڈرائی والنٹ پیسٹری

ترکیب:

- اخروٹ کی گری کو اچھی طرح صاف کر کے موٹا موٹا کاٹ میں
- سفیدیوں کو آدھا گھنٹہ پیسے فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، دھچکن و صاف خشک گرائنڈ میں ڈال کر چوس میں
- پھر چینی اور سفیدیوں کو ملا کر لیٹرک میٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کچر خف ہو جائے
- اس میں گئے ہوئے اخروٹ ڈال کر ملا لیں، پین میں ڈالنا، کنگ شکل کر لیں، تیار کیا ہو، کچر ڈ میں اور میں آٹا پر پکے رکھ دیں
- تمام چیزیں اچھی طرح مل جائے اور پختی کی گھنٹہ گئے تو پوسٹ سے اتار میں
- اوون کو 150C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور کچر کو بیک پین میں ڈال کر اس میں رکھ دیں
- تیس سے چالیس منٹ بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہوتے پر پین سے نکال کر حسب پسند گلے کاٹ میں اور اپنی خاص ڈرائی پر سجائیں۔

اجزاء:

- سات سے آٹھ عدد
- آدھا کلو
- 250 گرام
- ایک کھانے کا چمچ

• اخروٹ کی سفیدیاں
• چینی
• اخروٹ کی گری
• ڈالنا کو کنگ آئل



کھجوری کیک

ترکیب:

- میدے کو دو تہ چھان کر رکھ لیں، انڈوں کو بیس منٹ پہلے فریج سے نکال کر دو تہ پیچ پر کر لیں، پھر ان کی سفیدی اور ردی میچدہ کر لیں
- کھجوروں کو صاف دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- صاف خشک پیالے میں پہلے انڈوں کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹ سے چھینیں اور تخت ہونے پر اس میں ایک ایک سرے روغن ڈالتے ہوئے پھیلتے ہیں
- میچدہ بڑے پیالے میں چینی اور ڈاڈ VTF بنا پتی کو الیکٹرک بیٹ کی مدد سے چھینیں اور جب تھیں ہو کر کریم بن شکل میں آجائے تو اس میں ندے شامل کر دیں
- تمام چیزوں کو کھیلتے ہوئے اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالتے جائیں اور لکڑی کے چمچ سے مالتے جائے
- آخر میں اس میں کھجوریں ڈال کر ملکا سا ماس اور پہلے سے چھنے کئے ہوئے کیک شی میں ڈال دیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس کیک کو بیس سے چھین منٹ کے لئے ایک کرے نکال میں

اجزاء:

میدہ	دو پیالے
چینی	دو پیالے
انڈے	چار عدد
کھجور	ایک پیالے
ڈاڈ VTF بنا پتی	ڈیڑھ پیالی

پریزنٹیشن:

تھوڑا سا ٹھنڈ ہونے پر حسب پسند ٹکڑے کاٹ کر شام کی چائے پر طیف ٹھا لیں۔



ریڈرز ریسپی کوٹھیس ویز
رحیم یار خان سے منترہ ہاشی صاحبہ قرار پائی ہیں

کھجور کا حلوہ

ترکیب:

- کھجور کو دودھ میں کس کر کے گرائنڈر میں پیس لیں۔
- ایک بین میں ڈنڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں۔ اس میں الچھی کو کڑکڑائیں اور اس میں پیس ہوئی کھجور ڈال دیں۔
- جب دودھ خشک ہونا شروع ہو جائے تو اس میں چینی شامل کریں۔
- چینی اچھی طرح سے کس کریں اور اب اسے تباہ نہیں کرا آئل اور پری سیج پر آ جائے، اس کی رنگت سنہری ہو جائے گی اور حلوہ بین کے درمیان میں آ جائے گا۔
- مزید ارسوٹ ڈش تیار ہے، اسے گرم بھی کھا سکتے ہیں اور ٹھنڈا بھی۔ دسترخوان پر بھی کرکھانے کا مزہ دودھ لا کریں۔

اجزاء:

- 1 پیالی کھجور کھلیاں نکال ہوئی
- آدھی پیالی چینی
- 3 سے 4 عدد الچھی
- آدھی پیالی پتے بادام (باریک کائے ہوئے)
- آدھی پیالی ڈالڈا کوٹنگ آئل

پریزنٹیشن:

اسے برتن میں نکال کر پتے بادام اوپر سے چمڑک کر مہمانوں کو پیش کریں۔

محترمہ منترہ ہاشی کا تعارف

آپ ہماری معزز قاری ہیں اور کھانا پکانے میں بہترین صلاحیتوں کی مالک ہیں۔ آپ نے کھجور کا حلوہ بنانے کی اپنی آزمودہ ترکیب ہم سے شیئر کی ہے۔ جسے ہم ریڈرز ریسپی میں شائع کر رہے ہیں۔

مہار محرم کی خصوصی تراکیب



یہ زہر اذہضیا، پودہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں، اور کھانسی میں باریک کاٹ لیں۔
 عین میں ڈالنا VTF سیتی کو دو سے تین منٹ درمیانی آٹھ پر ہلکا گرم کریں اور پیاز کو سبھرا فرائی کریں۔
 اس میں اور کھانسی ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔
 بھر تک، لال مرچ، اذہضیا، ہلدی اور گوشت ڈال کر ملائیں۔ دسی ڈال کر اچھی طرح بھجھیں اور دسی پانی ڈال کر ٹنگی آٹھ پر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔
 گھیوں اور چنے کی دال کو صاف کر کے دھو لیں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔
 عین میں گھیوں اور چنے کی دال کو پانی سمیت ڈالیں اور اس میں ہلدی اور دو کھانے کے چمچ VTF سیتی ڈال کر درمیانی آٹھ پر ہلکے گرم کریں۔
 دونوں چیزیں اچھی طرح بھجھ جائیں تو اس میں گوشت شامل کر دیں۔ لکڑی کے گھونٹے سے ہلکا سا گھونٹ لیں تاکہ تھوڑا تھوڑا تھوڑا رہے اور تھوڑا کچل جائے۔
 ایک سے ڈیڑھ پیالی گرم پانی ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ہلکی آٹھ پر گرم کر رکھ دیں۔
 پریزیپشن: دس میں نکال کر تھوڑا سا VTF سیتی تلی ہوئی پیاز گرم مصالحہ، ہری مرچیں، ہر اذہضیا، پودہ اور باریک کٹی ہوئی اور کھجور گرم گرم چیں کریں۔

خبر:

کوکھٹ (بغیر ہڈی کی بوٹیوں) ایک کلو		
حلیم کے گیسوں	دو پیالے	ایک پیالی
چنے کی دال		ایک پیالی
تمک	حسب ذائقہ	
اورک لہسن پ بوا	لاکھانے کے کچی	
پیاز	دو عدد درمیانی	
لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا کچی	
پاؤں ااضیا	ایک کھانے کا کچی	
ملدی	ایک جائے کا کچی	

آب

• بادام پیسے ہار یک کاٹ لیں، جل کو صاف خشک فرمائیں، جین میں ہلکی آنچ پر سنہرے جھون لیں
• جینی میں ایک چالی پانی ڈال کر اسی طرح گھول لیں پھر آسے دس سے بار منٹ ہلکی آنچ پر پکالیں
• کڑا ہی میں ایک چالی ڈالنا **VTF** ہتی ڈال کر درمیان آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ بادام پیسے اور
الاجچی ڈال کر کڑا لیں
• آنا ڈال کر بھجھ، جب خوشبو آنے لگے اور سنہرا ہو جائے تو گھنی کا شیرہ اور بقیہ ایک چالی
ڈالنا **VTF** ہتی ڈال دیں
• بجھتے ہوئے جل ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
• سیرہ سینے پر آجائے تو تیز تیز جھج چلائے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ کچی طہید ہو جائے تو چوبیس سے اسی لیں
پر سر سسٹنسن: گرم گرم دوش میں نکال لیں، برسات یا سردیوں کے موسم میں شام کے وقت کشمیری
چائے کے ساتھ حلف اٹھائیں۔

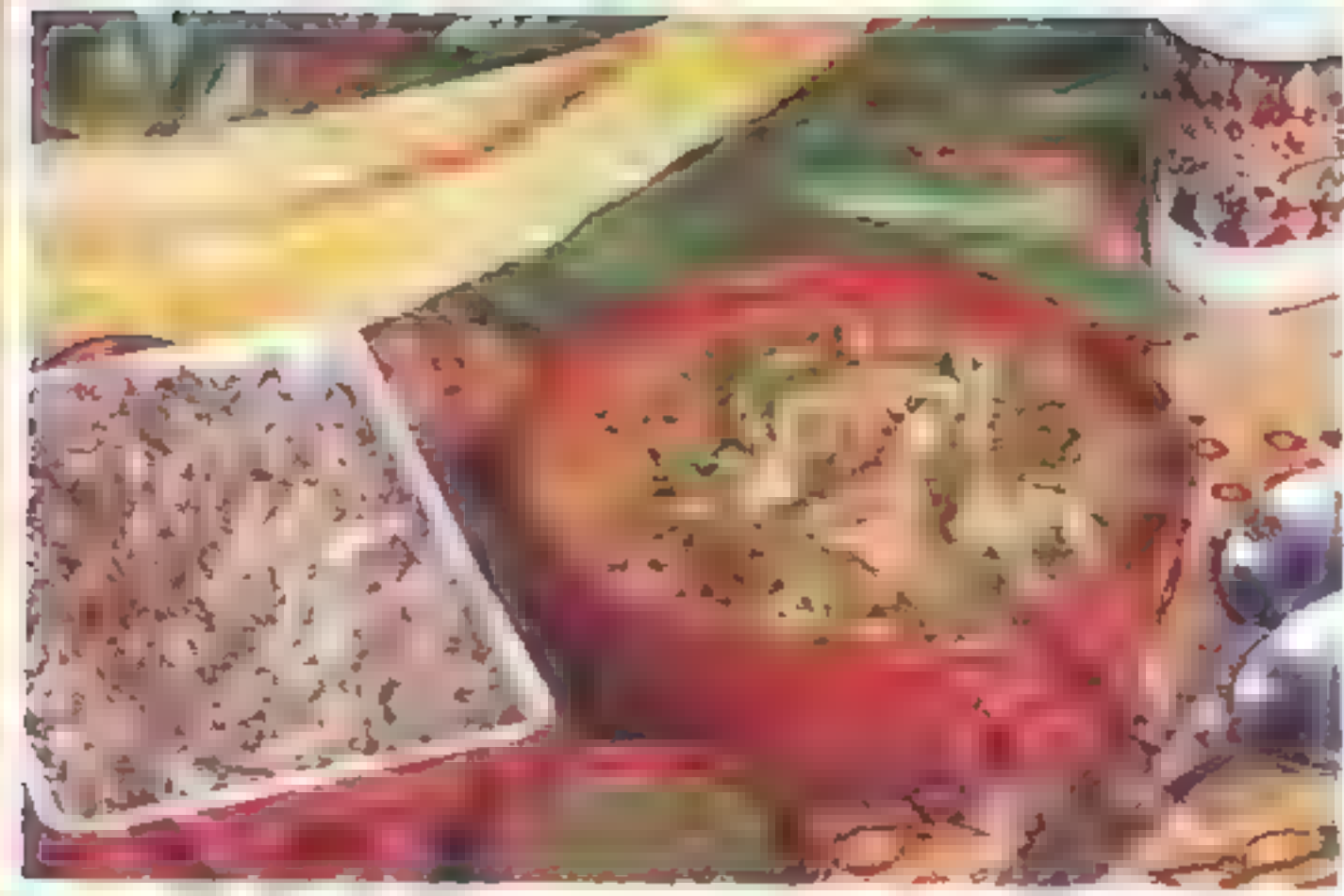


اخرى

آدمی بیانی	بادام پتے	دو بیانی	آدمی
آدمی بیانی	سفید گل	دو بیانی	چینی
دو بیانی	ڈانڈا VTF ہا ہا ہا	تین سے چار عدد	جموں والا بچہ

دھان ساگ

ٹوٹ	آدھا کلو	پیاز	ایک سو درمیاں
چنے کی دال	ایک پیالی	تمار	دو سو درمیاں
نیلی دالیں	آدھی پیالی	لال مرچ لہی ہوئی	ایک چائے کاجی
بھنڈا کدو	ایک پیالی	ہلدی	ایک چائے کاجی
بیگن	ایک پیالی	ثابت رائی	چند دانے
پاک	ایک پیالی	کزی پتہ	چند پتے
نک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے چار سو
ادرک بسن پیا ہوا	ایک کھانے کاجی	نمک و آبل	تین چمچ پیالی



• پاک کو صاف دھو کر لیتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ اٹھائیں اور پانی چھان کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
• لال دھان کو درمیاں آج پرتیں سے چار منٹ گرم کر کے رائی اور کزی پتہ ڈال کر لیں اور پیاز کو اس میں سترافرائی کر لیں
• ادرک بسن، نمک، لال مرچ اور گوشت ڈال کر ہم میں، پھر ٹماٹر ڈال کر ملائیں اور بھنی گئی پر پتے رکھ دیں
• گوشت گھنے پتے پر جانے تو ایک ایک کر کے سبزیاں ڈال کر دیں، اچھی طرح بھوں کر دال میں شامل آ دیں
• سبزیاں گل جانے تو ہری مرچیں ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ بجلی گئی پر ہم پر کھ دیں
پیریز پینڈیشن اس مزیدار پارسی ڈش کو اپنے ہوئے چاولوں یا برائوں دال کے ساتھ پیش کریں۔

• نیلی دالوں میں مونگ، مسور اور ار کی دال استعمال کی جا سکتی ہے۔ تمام دالوں کو دھو کر ترے گھنے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں
• پھر دالوں میں ہلدی اور دھانے کے کچے: لال کوٹنگ: لال کر پال لیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو لٹری کے کچے سے گھوٹ لیں یا بینڈر میں پیش لیں
• پیاز اور دال لڑ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، بیگن اور کدو کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں (بیگن کو نمک ملے پانی میں بھگو کر رکھیں تاکہ اس کی دھگت محفوظ رہے)

قبولی پلاؤ



سفید چنے	ایک پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار سو
چاول	تین پیالی	ہر اوشیا باریک کٹا ہوا	آدھی کٹلی
نمک	حسب ذائقہ	پورینہ باریک کٹا ہوا	آدھی کٹلی
ادرک بسن پیا ہوا	دو کھانے کے کچے	لہی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجی
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو سو درمیاں	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کاجی
لٹا باریک کٹے ہوئے	دو سو درمیاں	ڈال VTF و جی	آدھی پیالی
دہی پینڈا ہوا	ایک پیالی		

ترکیب:

• جنوں کو صاف دھو کر ایک گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اہال کر اچھی طرح گھالیں۔ چاولوں کو ہمیں منٹ پہلے دھو کر بھگو دیں
• دہی میں ڈال VTF و جی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کر لیں اور اس میں پیاز کو سترافرائی کر کے نکال لیں
• اسی دہی میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑوا لیں اور ادرک بسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرنی کریں۔ ٹماٹر ڈال کر اتنا بھوئیں کہ لٹا نکل جائیں
• اپنے ہوئے پتے، نمک، دہی، تلی ہوئی پیاز، کن ہوا ہر مصالحہ و رمال مرچ ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیاں آجی پر اتنی دیر پکا لیں کہ پانی خشک ہو جائے

• پانی خشک ہونے پر چاولوں کو اس میں ڈال کر بھوئیں اور چار پیالی پانی ڈال دیں
• درمیاں آجی پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، درمیاں میں ایک سے دو منٹ آجی چھ دیں
• پانی خشک ہونے پر آجی بجلی کر کے دس سے بارہ منٹ کے لئے ہم پر کھ دیں
پیریز پینڈیشن
ڈش میں نکالے ہوئے اچھی طرح ملا لیں اور ملا دال دھج کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ہندرا سید سے ملے... آپ کو کنگ کلاسز کی بانی اور کئی شیفز کی ٹیچر ہیں

کراچی میں ریسٹورنس کی ڈشز سیکھنے کی ثقافت مقبول ہو گئی ہے

شہین ملک

ہندرا سید کھانا پکانے کی ماہر دستوں میں پیش رو ہیں۔ آج سے چالیس برس پہلے کھانا پکانا سیکھنے کی تہذیب متعارف کروانے والی یہ سستی کئی نامور سکھرنی ہیٹلر سے زیادہ مقبول ہیں۔ کسی لائبریری میں انگریزی اخبار کی پرانی خاک رکھ دیجئے، ان کی کونگ کلاسز کے اشتہار نظر سے گزریں گے، ورنہ آج بھی گاہے بگاہے یہ اشتہار چھپتے ہیں اور ہر عمر کی خواتین ان کلاسز میں آتی ہیں اور پکائی نہیں انہیں تہذیب سے پیش کرتا بھی سیکھتی ہیں۔ ان کی نواسی شرمین عہد چٹائے کو حال ہی میں دستاویزی فلم Saving Face پر ایچی اور اسکریما مارا ملا ہے۔ آپ پہلی پاکستانی ڈریکٹر ہیں جنہیں ہالی وڈ میں ایسی شاندار بڑھائی ملی ہے۔ ہندرا سید اپنی نواسی کا ذکر فخر سے کرتی ہیں۔ ہندرا اپنے شعبے کی نامور سستی قرار پائیں، مگر ہم بات کرنے آئے تھے ہندرا کے کچن کی تو ہمارا ان سے پہلا سوال بھی یہی تھا۔

”ان بچے تھے چالیس برسوں میں پیچھے مڑ کے دیکھیں تو کراچی میں کھانا پکانا سیکھنے کی روایت کتنی بدل چکی ہے؟“

”شروع شروع میں میرا قیام ملی، ای، سی، ایچ، ایس کراچی میں تھا اور الفلاح روڈ سے زمری کراچی کے مختلف گھروں میں رہتی ہوں۔ یہ کلاسز ہر جگہ میرے ساتھ ساتھ جاتی تھیں۔ یہاں میں آپ کو دو علاقوں یعنی زمری اور ڈیفنس کی طرح نظر اور لائف اسٹائل کی بات بتا رہی ہوں۔ وہاں ہوتا یہ تھا کہ بڑی اور چھوٹی عمر کی خواتین بھی میری شاگرد بنی تھیں۔ وہ سیکھنا چاہتی تھیں ٹیکو، ٹیک، سوئٹرز، دوسرے ٹکوں کے پکوان۔ اب یہاں ڈیفنس میں خواتین در لڑکیاں ریسٹورنس کے کھانے سیکھنا چاہتی ہیں۔ پی ای سی ایچ ایس میں ٹیکو سیکھنے والی خواتین مولے سید، پارک سید، جیوڑہ، گانڈیا اور داس کے علاوہ مٹھانیوں اور سوسے سیکھنا چاہتی تھیں۔ ساتھ ہی ساتھ روایتی کھانے بھی پوچھتی تھیں۔ تقریباً سات برس ہوئے میں ڈیفنس سے شفٹ ہوئی ہوں تو یہاں مختلف رہنما ہیں۔ یہاں میڈ سے روٹی بکولی جاتی ہے۔ کھانے خاتون خاندان خود ہی بناتی ہیں یا پھر مکمل طور پر کچن خاندان کے حوالے ہوتا ہے۔“

”پاکستان بننے کے بعد اب تک ہمارے کھانے بھی تبدیل ہو گئے اور کیا ہماری خواتین مغربیت اختیار کر چکی ہیں؟“

”رہنما تو بدلتے ہیں اور بدلے بھی ہیں، مگر تقسیم سے پہلے جو ہمارے پرکھوں کے کھانے چلے آ رہے تھے وہ اب بھی سیکھے جاتے ہیں اور اگر ہماری خواتین مغربیت میں ڈھل چکی ہوتیں تو مغربی تقسیم کے ریسٹورنس بزنس نہ کرتے، بلکہ ہندی ہو جاتے ایسا نہیں ہوتا۔ زبان ڈانٹہ بدلنا چاہتی ہے۔ جبکہ ثقافت نئے رہنماؤں میں ڈھلتی ہے۔ میں اپنا واقعہ سنوں کہ مجھے تین پٹنل کونگ کیکس آتی تھی اور خوش قسمتی سے مجھے مک سے باہر جانے کے موقع ملتے رہے۔ اس طرح ہر سال باہر جاکے میں ڈھونڈا کرتی ان درمکھوں کو کہ جہاں ایک روزہ، دوپہانے پندرہ روزہ کوئی کونگ کلاسز ہوتیں وہیں سے میں نے سیکھ لیا۔ چائیر کائنٹی نیٹل اور انالین کھانے بنانا سیکھے، بلکہ اگر میں یہ کچن

ایک وقت ایسا آئے گا جب گھر گھر
کیفے فلو اور روسٹرز کی ڈشیں بنانے والی
ماہر خواتین موجود ہوں گی

کہ میری شاگردوں نے مشورے دے دیے کہ مجھے فائل کر دیں۔ تب میں نے یہ کورس کئے۔ اسی طرح کیک کی آرتنگ اور ڈیکوریشن بھی پہلے کہاں آتی تھی وہ بھی باہر سے سیکھ کے آئی۔ پہلے صرف موٹی سبزیاں کالت کے سادہ بناتی تھی، اب کنگ میں جدت طرازی سے کارونگ کرنے لگی تو یہ مسئلہ ہے، دوسروں کی تہذیب اور ثقافت سے اپنی مطلب کی کوئی بات اخذ کر لینے کا کھانے کیمر تبدیل نہیں ہوتے بیسویں دور کی آگئی ہے۔ جبکہ مصلحتی دہی ہیں جو ہمارے یہاں بھی استعمال ہوتے رہے ہیں۔“

”خواتین کے ریسٹورنس کے کھانے سیکھنے کی کوئی خاص وجہ؟“

”کیونکہ یہ کھانے ان کے بچے پسند کرتے ہیں۔ یہ بحراوقی نوس کے کھانے ہوں یا انالین، ان کے ڈانٹے چھوٹوں اور بڑوں سب کو بہتے ہیں۔ لیکن یہ جتنے بہت ہیں۔ کھانوں پر شاید اس قدر اگست نہ آتی ہو، لیکن سہرنگس کے بعد عام کھانے بھی جتنے دستیاب ہوتے ہیں۔ کبھی ایک ڈش یعنی ایک سرونگ ایک ہزار روپے کی ملے اور کہاں گھر پر تیار کی جائے تو کم از کم پانچ سو روپے کا کھانہ۔ اس فرق کو سب ہی محسوس کرتے ہیں۔ بے شک کوشش اور ڈیفنس کراچی میں بہت اچھے ریسٹورنس قائم ہو گئے ہیں، لیکن ایسا کچھ نہیں کہ جیسے پکانا سیکھنا جاسکتا ہو، بلکہ اب تو کونگ اسکولز بھی ان خاص ڈشوں کو بنانا سکھا رہے ہیں۔ آگے چل کر ایک وقت ایسا آئے گا جب گھر گھر کیفے فلو اور روسٹرز کی ڈشیں بنانے والی ماہر خواتین موجود ہوں گی۔“

”کونگ اسکول میں آپ سے بہتر کسے ہیں۔ کا کا بوڈی، رنگوں والا، PITHAM، پائل ریکوری سینٹر؟“

”کا کا بوڈی تو مجھے رضیہ بوڈی خود سے کچن میں اور ڈش کرا کے دکھایا۔ وہاں تو دنیا جہاں کے کورسز ہوتے ہیں اور بہت معمولی



فیس پر چھا سکھانے والے ساتھ بھی موجود ہیں۔ PITHAM نے ہمارے ریسٹورنس اور ہوٹل کے شیفز تیار کئے ہیں۔ لہذا اس ”رے کی پیشور نہ کار کروں کو بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ ڈیفنس کو کنگ باقاعدہ ایک ”رے“ ہے وہاں کے دارمات اور جزئیات بھی خاص ہیں۔ رنگوں و ماس میں بھی تربیت کے بہتر مواقع دستیاب ہیں۔ کل رعنا میں ایک ”اے“ ہارکسی پروگرام میں مدعو کی گئی تھی مگر میں نے اسے بے یار و مدعا قرار دیا تھا۔ اب یہ کتنا فعال ہے یا نہیں پتہ نہیں چل سکتا۔“

”نیل وین کے فوڈ موشن آف کے اجلاس کی کلاسز کی کیا فہرہری یا کم ہو گئی؟“

”بلکہ کم ہو گئی۔ اب بڑے گھروں میں نیل وین کچن میں بھی آ گیا ہے۔ تیم صعب فرماتی ہیں کہ خانہ میں ”جی فلا“ جٹل دیکھو اور کیک بناؤ یا پرائیڈ اور وہ خود بھی نیل وین کی مدد سے کھانا پکانا سیکھ سکتی ہیں۔ شاگردوں میں درمیانی عمر کی خواتین اب کم کم آتی ہیں۔ نوجوان لڑکیاں آتی ہیں ورنہ بھی جن کی شادی ملے ہو جائے یا سوتھوں کے بعد طویل فرقت کا۔“

”آپ نے بہت دیر کو نیل وین جوائن کرنے میں اس کی وجہ؟“

”جہاں تک مجھے بدقسمتی کہنا چاہئے یا نہیں، لیکن جینیل ولس کو خیال میں آیا کہ مجھے بدلتے۔ اب میں ARY نامی سے YUMNY FOR MY TUMMY ایک پروگرام کر رہی ہوں جو ریکارڈ ہوتا ہے۔ یہ بچوں کے کھانے پر مشتمل ہے۔ جسے روز دیکھا جاسکتا ہے۔“

رنگ خواتین سے براہ راست کوئی ہنر کھانا آسان ہے یا ٹیلی ویژن سے؟

ہاں یہ ہونگی ثابت، لایو کھانے میں ہر خاتون اپنی اسٹریکچر کے ساتھ ٹاپ ٹول کے پیکانوں اور کھانا پکنے کے مراحل سے مشاہدہ کرتے ہوئے ذہن نشین کرتی چلی جاتی ہیں۔ جہاں انجمن محسوس کرتی ہیں تو سوال کرتی ہیں وہی دوران کوئی مشورہ، کوئی ٹونکا اور کوئی نہ کوئی ملتا دیا جاتا ہے۔ ٹیلی ویژن کے پروگرام کا ایک سیٹ ٹائم ہے اسی کے اندر شیف کووش مکمل کر لیتی ہے اس لئے پکانے کے دوران کسی مسئلے میں نہیں الجھتا اور چاہتا ہے کہ کھانا صحیح پک جائے۔ جن شیفر کو پکانے پر کمانڈ حاصل ہو جائے وہ کورٹ کے عالم میں بھی پروگرام سنبھال لیتے ہیں۔ ابتداء میں بہتر یہی ہوتا ہے کہ کسی کلاس سے یا ماڈل سے سیکھا جائے۔

اور فوڈ کورٹری کے کن مارچ پروگرام بھی ہیں آپ اور کیا ان کا مقابلہ بین الاقوامی چیمپئنوں سے کیا جاسکتا ہے؟

میں مقابلہ تو کسی صورت نہیں کیا جاسکتا۔ ان کے ہاں اصول، قوانین اور نظم ضبط نظر آتے ہیں اور ہمارے یہاں شیفر ایسے بے تجربے ہوتے ہیں کہ گمان ہوتا ہے کسی فنکشن یا ڈارے کے لئے آئے ہوں۔ شاندار میونسٹر ضرور نہیں، لیکن پکاتے وقت جہاں کمانڈ چھوڑ دیتا ہے۔ بین الاقوامی چیمپئنوں والے مقامی تجرباتی کا بہت خیال رکھتے ہیں، جبکہ ہمارے یہاں سارا زور گھیر رہا ہے۔ ہاں ایسے کھول کے نہ لہرائے جائیں کہ جن کے ٹونے اور کھانے میں گرنے کا احتمال ہو۔ بے شک حجاب نہ نہیں، لیکن دوپٹے ایسے اوڑھیں کہ چھپے والے ہاں ڈھک جائیں۔ سامنے کے ہاں تو نا نہیں کرتے اس لئے ان کا کوئی اسٹائل بنایا جاسکتا ہے۔ مجھے بھی نہیں کہا گیا کہ آپ ایجنٹ نہیں تو اس کا مطلب یہی ہوا کہ وہ کھانا پکانے کے پروگراموں کے لئے بھی تھارتی نقطہ نظر سے سوچتے ہیں۔ کالرز بھی کپڑے اور زیور کی تعریفیں کرتے ہیں۔ کھانوں پر بہت کم کی توجہ مرکوز ہوتی ہے تو فیملی کرکٹس کے پروگرام کھانوں سے متعلق ہے یا کپڑے زیور کا۔ اور پکاتے وقت شیف کی انگوٹھی آنے یا مصالے میں لٹ پٹ ہو رہی ہے، چڑیاں خراب ہو رہی ہیں، گرام سے تو پہننا ہے اور کھانا بجایا نہیں ہوتے پروگرام۔

اگر میں آپ کو سلیم بنی شیفر کی لچر کون تو کیا گچ ہوگا؟

کچھ کہتی ہیں، کیونکہ شیریں انور، طاہرہ ثمن اور ناہید انصاری نے میری گلدستہ لی ہوئی ہیں۔ یہ تمام بہت سعادت مند اور مہذب خواتین ہیں۔ ان کے پروگراموں میں محنت اور ولولہ نظر آتا ہے۔ یہ بڑی بات ہے کہ زبیدہ طارق مجھے pioneer کہتی ہیں اور بہت شائستگی سے پیش آتی ہیں۔ میان کا بڑا بہن ہے۔

”مردوں میں کون سا سلیم بنی شیف بہتر شکر ہا ہے؟ یہ سوال میں اس لئے پوچھ رہی ہوں کیونکہ آپ اپنے شعبے کی مسٹر اور مسٹر ہوتی ہیں۔“

”محبوب خان منہو خیل اور اس کے بعد سعادت صدیقی، یہ دونوں پکانے کی مہارت بھی رکھتے ہیں اور ان کے اندر پروگرام کرنے کی لگن، جوش، ولولہ اور غلوں نظر آتا ہے۔“

”مصالحوں میں آپ کا انتخاب تیار مصالے یا

ہاتھ کے سٹے مصالے ہوتے ہیں؟“

”میں اپنے ہاتھ سے بل بنے یا

چوڑے میں پیسے ہوئے مصالے ہی

استعمال کرتی چلی آئی ہوں۔ پکٹ

کے مصالے پر تکلف دھوؤں کے لئے

رکھنے چاہئیں جو کبھی کبھار استعمال ہو جائیں

تو اس میں مضائقہ نہیں۔ ان میں کچھ نہ کچھ مقدار

preservatives کی شال ہوتی ہے۔ یہ اجزاء کیمسٹر اور دل کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔ روزانہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ میری شاگرد خواتین کہتی ہیں کہ خانساں پکٹ مانگتا ہے کہ لایو فوڈ مصالہ دیتے۔ میں حیران ہوتی ہوں کہ مجرد خانساں کیسے بنا؟ اگر وہ پکٹ مانگتا ہے تو۔۔“

”کوئی ایسی سائنس ایجاد جو کچھ کی ضرورت بھی ہے اور استعمال میں خطرناک بھی؟“

”مانیگر دیو ادون، جس میں بلاشبہ کھانا پک بھی سکتا ہے، گرم بھی ہو جاتا ہے مگر اس سے نکلنے والی شعاعیں انکسرے کی طرح معزز ہیں اور ہماری خواتین دن میں کئی کئی مرتبہ اس کے سامنے کھڑے ہو کر چیزیں گرم کرتی ہیں۔ گیس اسٹووا یا خطرناک نہیں اس سے تو آپ فاصلے پر کھڑی ہوتی ہیں، مگر مانیگر دیو میں آپ ہانڈ کو چپک کرنے کے لئے کھڑی رہتی ہیں۔ یہ کس قدر خطرناک آسائش ہے مگر کوئی سمجھتی ہی نہیں۔“

”مٹی کی ہاڑی بھولی ہری تھلہ ب اور ٹھاکہ کی نکالی بن گئی ہے۔ ایک سنی سنائی بات یہ ہے کہ اس میں ایک ہی بار کھانا پکنا ہے اس کے بعد اسے توڑ دینا کسی کو سدھ دینا بھر ہوتا ہے؟“

”نہیں ایسا کچھ نہیں ہے۔ میرے پاس تو درجنوں مٹی کی ہاڑیاں ہیں جن میں روزانہ کھانے پانی ہوں، بلکہ بہت سی شاگردوں کو اس میں پکانے کی ترغیب دیتی ہوں۔ میری ہاڑی تو کبھی خراب نہیں ہوتی اور کھانا بھی ٹھیک بنتا ہے۔ اب اگر آپ نے پوچھ لیا ہے تو بتاتی چلوں کہ میری ای تو ایلیٹیم کے برتنوں کی سخت مخالف تھیں اور ہم نے بچپن سے تانبے،

اسٹین لیس اسٹیل یا مٹی کی ہاڑیوں ہی میں کھانا پکایا۔ مٹی کی ہاڑی میں خوبی یہ ہوتی ہے کہ آپ کو ہلکی آنچ پر دم دینے کی ضرورت نہیں رہتی۔ دھڑک دھڑک گلا دھڑ آپ نے بھونا اور چھلکا بند کر دیں۔ یہ دھن اور آنا یا دم کی رونق آنے کے لئے ہاڑی کی ذخیرہ شدہ حرارت ہی کافی ہوتی ہے۔ میں نے حال ہی میں اسٹیل کے ڈبل پیئڈے کا سیٹ خریدا ہے۔ اگر آپ کو دیکھچیاں بدلتا ہوں تو ایسی ہی دیکھی خریدیے۔ یہ استعمال میں بھی آسان ہے اور چھ نظر سے بھی برائیں۔“

”کون سا ایسا مصالحہ یا جزو ہے جسے کھانے میں استعمال نہیں کرنا چاہئیں؟“

”فوڈ کلرز“

”لیکن بریانی، زردے اور سوچی کے طوے میں ایک رنگ تو صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔“

”ایک زردے ہی میں رنگ پڑ جائے تو کیا مضائقہ ہے۔ زردہ روز روز بنتا ہے نہ کھایا جاتا ہے۔ میں تو سوچی کے طوے میں زردے کا رنگ نہیں ملائی۔ اصل حسن تو بھیر رنگ کے طوے کا ہونا ہے اور اس کا ذائقہ بھر ہوتا ہے۔ بریانی میں تو رنگ کی ضرورت



اب بڑے گھروں میں ٹیلی ویژن

کچن میں بھی آگیا ہے بیگم صاحبہ فرماتی ہیں

کہ خانساں آج فلاں چینل دیکھو اور کیک بناؤ

ہی نہیں ہوتی تو رہہ رنگ دے دیتا ہے۔ اب تاجے فوڈ کلرز کی ضرورت کہاں رہ جاتی ہے اگر؟ جی ہاں بھی کم سے کم مقدار میں استعمال کیا جانا چاہئے اور ہر اجزا میں فوڈ MSG ملو سڑیم گلوٹامیٹ ہے جو کہ ہمارے پریشر میں جھلا کر سکتا ہے۔“

”حال ہی میں آپ کی کوٹنگ بک شائع ہوئی ہے اس کی کیا پڑ برائی ہوئی؟“

”بہت شاندار، لاچنگ والے دن میں 150 کتابیں فروخت پا چکی تھیں، یہ کتاب دراصل میری نو اسی شرمین صدیہ چٹائے نے چھوڑ کر مجھے گفٹ کی ہے۔“

اب چلتے چلتے یہ بھی تار میں کراچی نو اسی شرمین صدیہ چٹائے کو اسکراب وارڈ لٹے پر آپ نے کیے celebrate کیا؟“

”بھئی میں کراچی کے ہر کلب کی میز ہوں۔ یہ سب مجھ سے ٹریٹ چاہ رہے تھے۔ میں نے ہر کلب کو اپنے ہاتھ سے کیک بنا کے بھیجا۔ اب اس عمر میں کئی سو مہمانوں کی دعوت کرنا بس میں نہیں تھا۔ دنیا بھر میں میرے شاگردوں کے فون اور پیغامات آئے اور شرمین کا کیا کہنا، اسے تو بچپن سے کامیابیاں ملتی چلی آ رہی ہیں۔ اس کی محنت رنگ لائی اور مجھے فخر ہے کہ ایک پاکستانی کو اعلیٰ ہنر کاروں کے مقابل اپنا ہنر منوانے کی سند ملی۔“

عذر راستہ نے اپنے گھر سے کیریز شروع کیا۔ بلاشبہ ہم خواتین کے لئے کسی دول ماڈل سے کم نہیں۔ انہوں نے 30 برس پہلے 50 روپے فیس سے کوٹنگ کلاسز کا اجراء کیا اور اب 6000 (سٹلچ چھ ہزار روپے) میں 50 مختلف ڈشز بنا کر سکھاتی ہیں۔ نوجوان خواتین کی سرکیمپنگ کے پروگراموں میں انہیں یاد کرنا اس لئے بھی ضروری ہے کہ وہ کھانا پکانے کے ساتھ ساتھ ٹرائی پرائیسیس کی آرائش، ڈیزائننگ کے علاوہ ناشے کی میز کی ترتیب و آرائش کے اضافی ہنر بھی سکھاتی ہیں۔ تو اگر آپ کی شادی طے ہوگئی ہے اور آپ کو صرف اٹھ اہلانا آتا ہے تو تب بھی گھر نہ کریں عذر راستہ ہیں ناں؟“

عوامی جمہوریہ چین

دنیا کی دوسری بڑی اور ایک حیرت انگیز سپر پاور سلطنت ہے

درختاں قاروق

عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے۔ جسے کثیرالبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ 69 لاکھ اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کا دوسرا بڑا ملک ہے۔ یہاں کیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے 227 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کے لئے ہزاروں مقامات ہیں، لیکن ان صفحات میں چند ہی پیدہ جگہوں کا تعارف پیش کیا جا رہا ہے۔

ذکر ہو جائے دیوار چین کا

تصور کیجئے اس دیوار کا جسے دیوار چین کہتے ہیں، یہ 7 ویں صدی عیسوی سے جوں کی توں قائم ہے اور 2007ء میں اسے دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کر لیا گیا۔ حالانکہ اس گولبل روٹنگ پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا، کیونکہ دیوار چین کوئی نیا تعمیراتی مجموعہ نہیں۔ لیکن دیوائے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آ سکی۔ 8,850 کلومیٹر طویل Zhongshan, Zhao, Wei, Qi Qi ریاستوں کے ارد گرد حفاظتی دیوار اب کلزی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے سجادی گئی ہے۔

یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چائنا سے نظر آئے والا کراچی کا واحد مقام دیوار چین ہے اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ کبھی اہل چین نے منگولوں سے تحفظ کی خاطر اس دیوار کی تعمیر کی تھی۔ لیکن یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اس کی تعمیر میں ہزاروں نہیں لاکھوں کاریگروں نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔ جیسے شہر اور شہر کی تعمیر میں پاکستانیوں اور اہل چین کی قربانیاں شامل ہیں۔ چین بڑا صنعتی ملک سبکی کر سیاحوں کے لئے ایکسپریس کی شرح میں تاجر، طلبہ، مورخین اور خاندانی تقریبات کے لئے علیحدہ علیحدہ مندرجات رکھی گئی ہیں۔ یعنی ٹکٹوں کی شرح میں نرمی بھی برتی جاتی ہے۔ جنگ سے قریب پہنچ کر جہاں کہیں دیوار شکست ہوئی تھی مرمت کر دی گئی ہے۔



Great Wall of China

نگہ دو سٹ کارے، پتھر سے دیوار کے سرچشمہ قدیم و جدید اس اختیار کی جاتی ہے لکھنؤ میں اس کے اونچے ٹیلوں سے دیواریں لگتی ہیں اور بیانی کی اوت میں طوٹن طوٹن پیدہ سرت کوئی نہیں تکتا۔ سیاں نہ کا پڑا

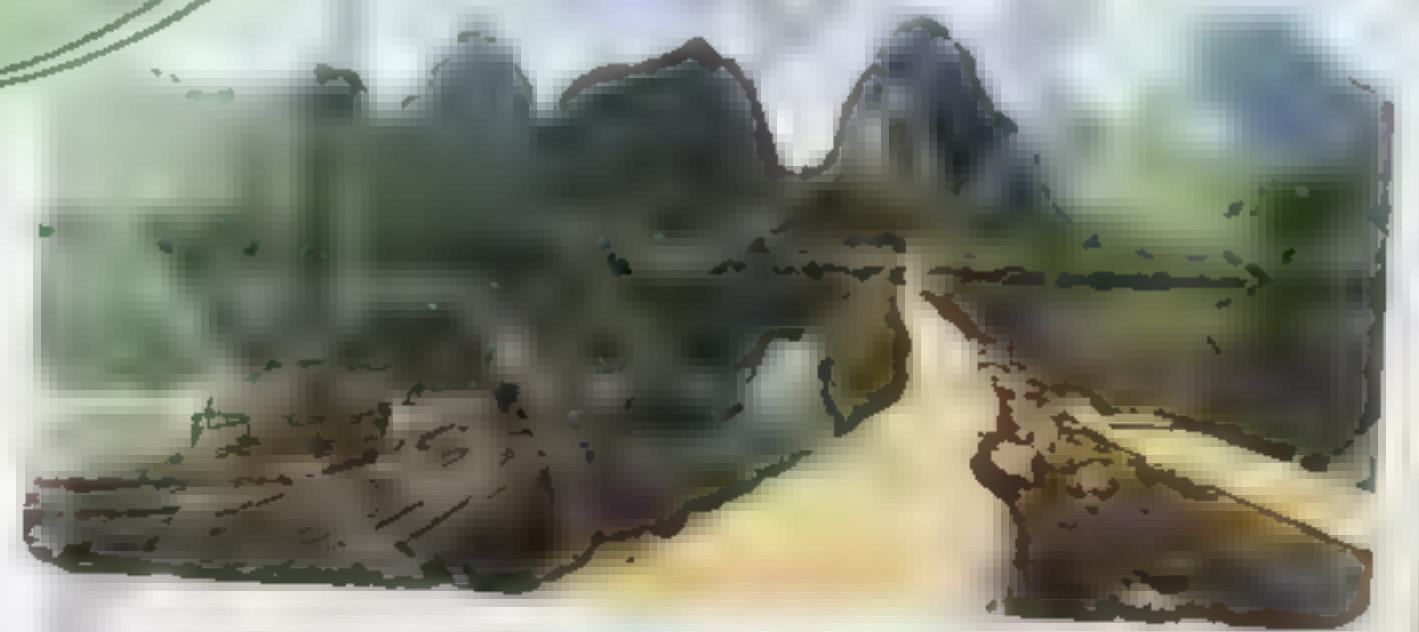
Chin Yangshuo-1

دیوانی چین کا علاقہ ہے اب اسے چین میں اس کیپز میں مرنے کی حیثیت حاصل ہے۔ چین معاشی میں ان کی قدرتی سرنگ سے خوش نہ لے سکتے ہیں۔ خصوصاً یہ پمپوسٹ کا دریا ہے جس کی پکھڑا ہے۔ یہ پتھر پھوٹا ہوا ہے اور غریب کی جتن چاٹی ٹکری میں جا کے ہاتھ میں وقت مل رہا ہے۔ کھنڈوں کی ڈال ہے۔ وہ پتھروں کے شعل سے محفوظ ہو سکتا ہے۔ لے کے پتھر میں متعدد پہاڑی سلسلے ہیں جن میں Gulin دیکھنے کا بہ ہی اسب ہے۔

اسی علاقے میں ایک مقام Yangdi, Yung ng, جب اس نام پر راجہ رہا ہے۔

Sichuan Province Jiuzhaigou-2

اب تک آپ نے زمیری رنٹر میں بادشاہوں کی طلسماتی داستانوں کی تھیں پڑھیں اور اردو ادب کے قارئین نے الف لیوی کرداروں سے تعارف حاصل کیا۔ اب اگر چین جانے کا موقع ملتا ہے تو یہاں اس جگہ فیئر لینڈ جیبا اسپاٹ آپ کو کتاؤں کی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، آبشار، ہریں، سب کچھ سرت سے احساس سے لبریز، مگر مقامی لوگ کہتے ہیں کہ



Gulin Yangshuo

لوگ کہتے ہیں کہ چائینی رات میں تاج محل اور نیا گرا فال دیکھنے کا لطف یادگار تجربہ ہوتا ہے۔ ہوتا ہے ایسا ہی ہو۔ جمالیاتی اور دماغی زاویوں سے ان جگہوں کے نقوش ایسے ہی دلوں کو چھوتے ہوں، لیکن ان دیکھوں کے ساتھ دیوار جیسے کاغذ نہ کر لیجئے۔ جب سیاح 160 میٹر اونچائی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ سرت ہیں تو محسوس کیجئے کہ کیا تاثر ہوگا۔

Sichuan Province Jiuzhaigou

ہیں۔ چھین ایسا صنعتی ملک ہے جہاں ارداس تیار کیا
معیار کے سمجھوتے کے ساتھ شاپ سے خریدی جاتی ہیں۔
دو خود ہیکس ہوں یا چپ، ٹیکس سے بے رقیبتی چھروں
تک زیورات یا ہوسات ہیں ہوں تو Cobblers
Boutique ہیں۔

اگر آپ نے بچوں کے لئے پارٹ میں پہنے ہوئے
جوتے خریدنے ہوں یا گھر میں پہنے والی سادہ جوتے
یہاں دستیاب ہیں، مگر چھپیں ہوں گی نہایت مشکل اور
مناکاری سے آراستہ نہیں ہوں گے پانی والے کام
کرتے وقت نہیں پہنیں گے۔ پاکستان میں بھی
چھین، تانیاں اور تھائی لینڈ کی ٹائیس ہاں پھندن جاتی
ہیں۔ یہ نرم و ملائم ہوتی ہیں اور تھیں ہاں۔ جوتوں کو
آسودہ کرنے میں کسی تال سے کام نہیں لیتیں۔ اس نے
سول بہت مضبوط مگر بیماری نہیں ہوتے۔

اگر آپ کو چھین چھروں اور تانیاں قسم کے جوتوں کی تلاش کریں
کر لے جاتی ہے تو ان کا قبول و شاپ میں ملے گا۔ یہاں آکر
سیاح ہنگامہ بچے موتی خریدنا نہیں چاہتے۔ یہاں اور
گھوموں سے نکلے ہوئے موتی زرخیز اور پائیدار کے حد
پرل سٹری سے خریدے جاسکتے ہیں جو شاپ کا پسندیدہ ترین
چوہا ہے۔

چھین کی ریشہ بہت معروف ہے۔ مخصوص چھین ٹیکس کے ساتھ جس میں ڈرگنوں کی
فکس پرنٹ ہوتی ہیں۔ عام شہری ریشہ موتی کو بہت پسند کرتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ چھین میں چائے کی صنعت تجارت کے اولین اہل فہم میں سے ایک ہے۔ آپ ہاں
ان کو نظر آتے ہیں۔ متعدد ایسی دکانیں ہیں جہاں قدیم رسوں سے بہاؤ ریشہ کی طرح سوتے ہوئے
چائے پیش کی جاتی ہے۔ آپ کو ایک ریڈیو چائے پسند نہیں آتی، نہ خریدیں۔ آپ ہاں یہاں پیش کردہ
گاہک ٹیکس دکاندار اور باڈو ق خریدنا اس کے اس جھرمٹ میں راہش اور Uphah Wai نامک سے چائے نوش
کی ہے۔ یہ قہقہے سیاحوں کی زبان میں کرنا خود ہوں ہوں، جیہاں یہ چھین ہنگامہ ٹیکس سے محبت ہے۔ ہاں کچھ
پہنے ہوئے ہے۔



چھین صحت کا ہوا ہاں ریشہ کا املا ہے۔
چھین میں ہاں اٹل سے صحت مند ہے۔
اس میں جنگ نامک چھین ہی شاپ اور چھین شامل ہیں۔



Shangri-La

دیوار چھین کوئی نیا تعمیراتی عجوبہ نہیں۔
لیکن دنیا کے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی
الوکی عمارت وجود میں نہیں آسکی

یہاں خزاں کے موسم میں آنا بہت دلچسپ تجربہ ہوتا
ہے۔ جب زرد پتے سیاحوں کے قدموں سے لپٹتے،
چراغے چھینوں کا مصوبانہ اظہار کرتے ہیں۔ وادی
نیلا رنگوں کے چوں سے ڈھکی ہوتی ہے اور فضا کی خشکی
مکملتے جھروں کے نئے تعمیراتی ہے۔
چھین میں کئی مقامات پر آپ کو تھکی کھرجے کے نقوش نظر آتے
ہیں۔ انہی خوش رنگ مناظر میں ثقافت کا یہ رنگ بھی
آپ کو لکھاتا ہے۔

3۔ Huang Shan ٹائیٹ پارک

نہایت خوبصورت بارغ کا منظر، شفاف سوزج کی اہلیلی
دھوپ کی کرلوں سے آراستہ رنگ و رنگ پھولوں کی فکشنکی
لئے یہ پارک دھیان کے منظر سے بھی غائب نہیں ہونے
پاتا۔ اسے 1990ء میں یونیسکو ورلڈ نیچرل ہییریٹیج قرار
دیا گیا ہے۔ اس جگہ زرد پہاڑی سلسلے نے جب ارضی کا دلکش روپ عطا کیا ہے۔ یہ جگہ
سیاحوں کے دن کے وقت لکھانے کی ایک بڑی وجہ چھینتی دیتی ہریالی اور اس
کے قرب و جوار میں بنے ریزورٹس اور ریسٹورنٹس ہیں۔



Sanya Hainan Island

4۔ Shangri-La

یہ بھی باغات کے ایک
وسیع، مرغیض سلسلے کی
کڑی ہے۔ اس کے علاوہ
تو بھی جگہوں پر بار بار
اور تھکی ثقافتی نقوش دیکھے
جاسکتے ہیں۔ مندروں کی
آراش و زیبائش دیدنی ہے۔
یہاں سے 22 کلومیٹر دور واقع

Potatso National Park اور دو جھیلیں جن کے نام پٹھانی اور شورود ہا ایک ہے اپنے دلچسپ نگاروں کی وجہ سے
سیاحوں کی من پسند جگہیں ہیں۔

5۔ Sanya Hainan Island

یہ شہر کی ساحلی پٹی اس مخصوص جگہ کی روایت، تفریحی ثقافت اور سمندری حیات کی عکاسی کرتی
ہے۔ اس جگہ پر اہل چھین نے جزیرے کی رونقوں کو گویا ہام مردان پر پہنچانے میں کوئی کسر
روا نہیں رکھی۔ ساحلی ریت کے گرد بنے ریزورٹس اور چھوٹے چھوٹے ریسٹورنٹس میں
تفریحات کی سرگرمیاں بچوں اور بڑوں دونوں ہی کو بہت کر دیتی ہیں۔ اسی طرح ہوائی جہاز
آف چائنا کے آس پاس اسٹرونگ، سوشلنگ، ڈائنگ اور واٹر سکیٹنگ جیسی دلچسپیاں
اختیار کی جاسکتی ہیں۔

چھین میں خریداری کے ہزاروں اہم مراکز ہیں۔ مگر ہم ذکر کرتے چھین سیاحوں کی دلچسپی کی
اشیاء کا، جہاں واقعی 'میڈان چائنا' کے لیبل چھپاں کی ہوئی مقامی اشیاء فخر سے خریدی جاتی



بارے کچھ حال چین کا بیان ہو جائے

چلڈرن پیس میں رقص و موسیقی کی تعمیر بڑی مہارت سے دی جاتی ہے

ام شایان

میں ہمارا دست ملک ہے اور آج پاک چین دوستی زندہ باد کا نعرہ ہر پاکستانی کے لب پر ہے۔ حقیقت ہے کہ رسول بعد جب یہ قوم بیدار ہوئی تو اس نے تاریخ کا رخ موڑ دیا اور ہمارے ملک کی سربراہی میں ایک لکھ قوت میں کرا بھری جس نے پوری دنیا کو حیران و ششدر کر دیا۔ چین میں قابل دید مقام شی گارڈن، چلڈرن پیس پول اور جانب گھر ہیں۔ جبکہ شنگھائی کے حسن میں بے مثال ہے۔ پائونگ کے علاقے کا شی گارڈن جدید ترین طرز تعمیر کا ٹوکھا گارڈن ہے جس میں خوبصورت ہزاروں رنگارنگ پھول، مصنوعی چھیل، پانی کے گیسر، پتوں کے کھیل کود کے خصوصی حصے، دستورال غرضیکہ ایک سیاح کے لئے لچکی کا تمام تر سامان موجود ہے۔ جس سے بچے، بڑے، جوان، خواتین ہر طبقہ عمر کے افراد بھرپور لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس وسیع ترین گارڈن کو صرف گاڑی کی مدد سے دیکھا جاسکتا ہے کہ اس قدر پیدل چلنا ممکن نہیں ہے اس گارڈن میں مختلف قسم کی سواریاں موجود ہیں جو

کرائے پر آسانی دستیاب ہو جاتی ہیں۔ یہاں تو جوں کے تواریاں سڑیوں پر نظر آتی ہیں، جبکہ خواتین چھوٹی گاڑیاں چلاتی ہیں۔

Banzaan کی Palong

مارکیٹ بھی کمال کی ہے۔ یہاں جدید طرز کے فوڈ کورٹس آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں ساتھ ہی مقامی، چائے، مارکیٹ میں تازہ صحت بخش سبزیاں، پھل اور اشیائے خورد و نوش کی دکان بھی آپ کا غیر مقدم کرتی ہیں۔

چلڈرن پیس کے کلاس رومز میں بچے بڑی تعداد میں توجہ سے اپنے کاموں میں مصروف ہوتے ہیں۔ یہاں رقص و موسیقی کی تعمیر بڑی مہارت سے دی جاتی ہے۔ یہاں سترہ ٹیچر حضرات پڑھاتے جاتے ہیں۔ 1955ء میں چین کی پہلی فائرس اول سے چلڈرن ویلفیئر انسٹی ٹیوٹ یعنی چلڈرن پیس کی بنیاد رکھی۔ جس میں ملازمت پیش ماؤں کے ماحولیت سے داخل تھے ماحول کی نگرانی میں آج تقریباً ہر خاتون کا سرکاری ہے۔ یہاں کلاس بھی بارہ گھنٹے کی ہوتی ہے۔ جہاں چھ سے سولہ سال تک کے بچے ہفت میں ایک بار اپنے ہارنگ وقت میں آسکتے ہیں۔ اس کا مقصد بڑا موقع ہر نوع کے سونے ہے۔ یعنی صاف، میڈیا رقص، موسیقی، ریڈنگ، مجسمہ سازی، آرٹ اینڈ کرافٹ وغیرہ کی، یہاں کامیاب تالیف سے کہ صرف غیر معمولی صلاحیت رکھنے والے بچے ہی یہاں داخلہ لے سکتے ہیں۔



Palong banzaan market کے اندرونی اور بیرونی منظر

یہ قدیم انسٹی ٹیوٹ میونسپل کارپوریشن کے ماتحت ہے اس کی عملی نامہداریت کے بارے میں گائیڈ فائبرس کے ہائیک ٹائٹل کے بعد معروف۔ یہی رقص میں لپٹی راکس گاؤ کی تعمیر کے لئے اپنے آرکیٹیکٹ وائی ٹھیکر رقم فرام کی جو یہی رقص میں لپٹی راکس



نہیں زیادہ تھی۔ چنانچہ اس نے یہ مہارت صحت بخش وقت فراہم کی۔ یہاں تعمیرات شے میں جس انداز سے ہندو نئی دینی کاہن سٹائش ہے۔ یعنی استاذین خانوں میں تقسیم ہیں۔ پہلے ماہرین پھر وینورس کی ریکوئسٹ اور پھر صحت مند۔ یہ ڈب پارٹ نام بھی پڑھاتے ہیں پورٹ نام بھی۔ جو بچے غیر معمولی طور پر ہیں ہر شخص ہوتے ہیں اس سے بچے نہیں جاتی۔

لوانگ کے علاقے میں واقع ہیں 408 میٹر بلند ہے۔ نواشیاس میں بلند ٹاور میں تیرے نمبر پر آتا ہے۔ یہاں شش سترہ سو پار کھڑے ہیں۔ جس کے درمیان میں تین دہائے ہیں، ان میں خوبصورت روشیاں ہیں۔ یہاں عظیم موجود ہیں جو ہرگز اپنی ہیں۔ یہاں کے عجیب گھر میں شنگھائی کے ہر دور کی منظر کشی کی گئی ہے۔ مثلاً نو ہائے دور میں صحت شوپ پر اس قسم کے ظاہر ہوتے تھے، جب چائیں میں کیفیٹ ان اب یہ حکومت چین نے ایک گھر میں کئی خاندان آباد کر دیے۔ مثلاً تین گھر میں تین کنکر پائش پڑتے تھے غسل خانہ مثلاً کہ تھے شنگھائی میں تعمیراتی کا اس دور 1986ء سے شروع ہوا۔ میونسپل کارپوریشن کی بھی آبادی کو ایک لاکھ جاری کر جاتی تھی کہ قدامت تاریخ کو یہاں الہادی ہم شروع ہوئی۔ لہذا سے مقررہ تاریخ سے پہلے خالی کر دیا جائے۔ اس کے بعد عوام کو تاحی معاوضہ ملے گا۔ یہ عمل اسے منظم طریقے سے ہوتا تھا کہ کسی کو شکوہ ہوتا تھا شکایت۔ اس طرح پرانی عمارتوں کی جگہ جدید طرز کی عمارتیں باغ، شاہراہیں، جدید انڈر پاسز اور اور ہیڈ برن تعمیر ہونے لگے۔ چین کی خواتین اپنی شخصی، جذباتی، ہنرمند ہوتی ہیں۔ شنگھائی میں فٹنس پر بڑی توجہ دی جاتی ہے۔ چینی میٹھا نہیں کھاتے۔ کھانے میں سبزیاں عام ہیں، جبکہ قبوے کا استعمال عام ہے۔ سی طرح اردن پلاسٹک پیپر اسکوڑ کے سامنے ایک جدید طرز کی خوبصورت عمارت قائم ہے۔ جہاں ایک طرف تقریباً ہزار سال قبل کے شنگھائی کی منظر کشی کی گئی ہے تو دوسری طرف 2020ء کے شنگھائی کی منصوبہ بندی ہے۔

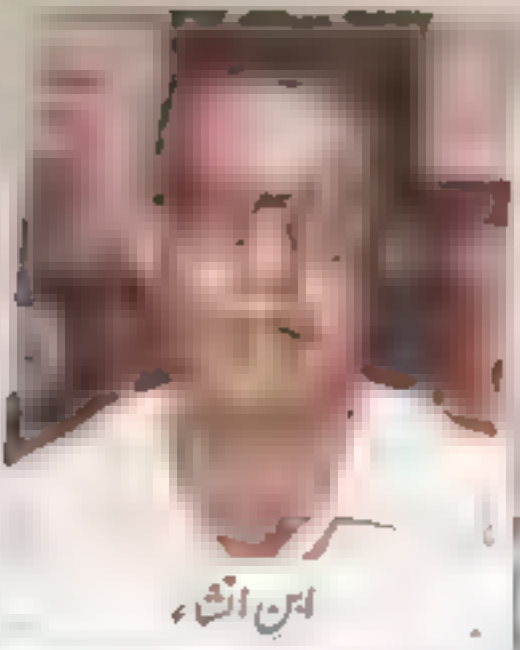
Pearl tower ایشیا کا تیسرا بلند ٹاور



Children palace shanghai

چلتے ہو تو چین کو چلئے

معروف طنز و مزاح نگار ابن انشاء کی نظر سے چین کا نظارہ کیجئے



ابن انشاء

بوٹوں کو کچ کر طاری ہوئی۔

تو صاحب اب واپسی، لیکن راستے میں منگ بادشاہوں کے زیر زمین مقابر بھی دیکھتے چلو۔ یہ مقبرے کڑ زمین کی سطح سے چالیس پچاس گز نیچے ہوں گے۔ غالباً اس لئے زیر زمین بنائے گئے کہ بعد کے آنے والوں کی ناعت و تاراج سے محفوظ رہیں۔ منگ وہ چینی خاندان تھا جس نے چنگیز خان کے وارثوں سے سلطنت چینی اور عہد اس کا 1368ء سے 1644ء تک ہے۔ یوں کہنے کہ مقبروں والے یہ بادشاہ اکبر کے ہم زمانہ تھے۔ صدیوں یہ مقبرے دنیا کی نظروں سے پنہاں رہے۔ یہ غالباً پچھلی صدی کی بات ہے کہ چھس کڑے والوں کی ایک لوح ملی جس میں ان کے راستے کی

سمت حر سوز چھی۔ برسوں کی کھدائی کے بعد ایک دروازہ کھلا۔ اندر اترے تو بند ایوانوں میں مقبروں کے علاوہ بڑے بڑے چینی کے ظروف میں انواع و اقسام کی نعمتیں موجود پائیں۔ سونے، چاندی اور جواہر کے امیر لگے تھے۔ چنی تاوت، تہیلن اور موسیقی اثرات سے خستہ و خراب ہو چکے تھے اور بعد میں دوبارہ انہی نعمتوں پر بنائے گئے تھے، لیکن باقی چیزیں سلامت تھیں۔ بیڑھیاں اترنے کے بعد دروازوں کو کھولنا آسان نہ تھا۔

جن لوگوں نے دروازے بند کیے انہوں نے اندر کی ہلبیاں گرا کر ایسا انتظام کیا تھا کہ کوئی باہر سے نہ کھول سکے۔ لیکن دانشمندی سے یہ بھی کھول دی گئی۔ عجیب آئینی ماحول ہے۔ اوپر ستر آبی فٹ اونچی چھت ہے۔ نیچے غلام گرد میں اور طالع ہے۔ ایک بڑے ظرف میں قربان گاہ کی تہیوں کے لئے تیل بھرا تھا۔ اب بھی موجود ہے، لیکن بہت گاڑھا ہو گیا ہے۔

اسنے میں ہمارے چینی دوستوں نے کہا ایک چیز اور رہ گئی ہے۔ ادھر آؤ!

ایک بہت بوسیدہ چار پانچ سو برس پہلے کا چوبی دروازہ جبکہ کر پار کیا تو اندر پہنچ کر سب آنکھیں جھپکنے لگے۔ تو کیا منگ زمانے میں ہماری طرح کے صوفے کرسیاں اور میز بھی ہوتے تھے، میزبان مسکرائے۔ اس دور کے اس بظنی کرے کو مہمانوں کی نشست کے لئے درست کر لیا گیا۔ فقط دروازہ عمدہ قدیم کا باقی رکھا تھا۔ سب بیٹھے، چائے آئی اور سب اپنی جہتی پر فہے۔

معلوم ہوا کہ ابھی ایک دو مقبرے کھولے گئے ہیں۔ نشاندہی سترہ اٹھارہ کی ہو چکی ہے۔ جو نوعات میں میلوں تک نصف دائرے کی شکل میں پھیلے ہوئے ہیں۔

باہر آئے تو میزبانوں نے سب کو خضہ اچھا لایا۔ خضہ اسے یہاں مطلب اور نچ ہی لیجئے۔ ستر کر ڈکا یہ دور جدید کے ان تمام لڈانڈ کو کا کولہ، پتیلی کولہ، سیون آپ، کنڈ اور فٹا کو چاٹا سٹھی نہیں۔ ان کے بغیر ہی ترقی کر رہا ہے۔ تعجب ہوتا ہے کہ کیسے کر رہا ہے۔ جب یہ بیرونی نعمتیں اس کے دروازے بائک کاٹک اور پڑی جا پاں تک میں موجود ہیں تو

اپریل کے مہینے کی چوبیسویں تھی اور، تو ار کار و ز کہ ہم علی الصبح دیوار چین کی زیارت کو روانہ ہوئے۔ یہ پینگ۔ کوئی گچس تیس میل کی دوری پر ہے اور چین کا لاکھوں مربع میل علاقہ اس کے شمال میں پھیلا ہوا ہے۔ اب سے پانچس تیس سو برس پہلے جب یہ جی تھی اس کا مقصد شمال سے تاتاریوں کے حملے کو روکن تھا۔ تحقیق کبھی ہے جہاں تہاں دیواریں تو مختلف حکمرانوں نے پہلے ہی کھڑی کر رکھی تھیں۔ ہاں شہنشاہ اول چین شہ ہو گیا۔ تی نے 214 ق م میں ان کو مربوط کیا۔ ان پر برج بنائے اور دھوکیں کے کتل دینے کا طریقہ رائج کیا۔ جو اس کے پایہ تخت سیان سے نظر آسکیں۔ چین والے اپنی زبان میں اس کو س ہزار میل لمبی دیوار کہتے ہیں۔ لیکن فی الحقیقت یہ ڈیڑھ ہزار میل کے لگ بھگ ہے۔

کہیں یہ پندرہ فٹ اونچی ہے، کہیں پچاس فٹ۔ کچھ حصہ بڑی بڑی اینٹوں سے بنا ہے، کچھ پتھروں سے۔ دیوار کے زیادہ تر حصے کے ساتھ ایک بیرونی خندق بھی کھدی دکھائی دے گی۔ یہ ڈیڑھ ہزار میل کا تسلسل بھی ٹوٹ گیا ہے۔ کہیں سے ریل و راتنی گزرتی گئی ہے، کہیں سڑک بن گئی ہے۔ کہیں امتداد زمانہ نے شکست و ریخت کا عمل کیا ہے، لیکن جہاں سے ہم نے اسے دیکھا اور اس پر چڑھے وہاں سڑک اسے کاٹ کر نہیں بلکاس کے پیچھے سے گزرتی ہے۔ بیڑھیاں چڑھ کے آپ ایک برج پر پہنچتے ہیں۔ جس پر چھت بھی ہے۔ وہاں سے چڑھائی شروع ہوتی ہے اور فرش اینٹوں کا ہے۔ یہ اینٹوں کا فرش بعد کا معلوم ہوتا ہے، کیونکہ چودھویں اور سولہویں صدی میں بھی اس کی مرمت ہو چکی ہے۔ ہاں ہم نیچے کے آثار ضرور دو ہزار برس سے زیادہ پرانے ہوں گے۔

یہاں میر کو آنے والوں کا ہمیشہ جھوم رہا ہے اور اتوار کو بالخصوص زیادہ تر لوگ ریل سے آتے ہیں اور ریل کے اسٹیشن سے جو غالباً میل بھر دور ہے، پیدل اس کے بعد میلوں تک چڑھتے چلے جاتے ہیں۔ آخری دو برجوں کے درمیان چڑھائی اتنی سیدھی ہے کہ ستر پچھتر درجے کا زاویہ بننا ہوگا۔ اترنے میں گرنے کا اندیشہ زیادہ تھا۔ جو تاتاریوں سے رہ پٹ رہ پٹ جاتا تھا، اس لئے ہم نے اپنے جوتے اتار کر ہاتھ میں لے لئے۔ جس نے دیکھا، ہمارا سمجھا اور بچوں نے تو تالیاں بھی بجاتیں۔

نیچاس کے چھوٹا سا چائے خانہ ہے۔ وہاں چائے پی گئی اور پھر دیوار عظیم کے سامنے میں تصویر کھینچائی گئی۔ مسافر کو پرانی تہذیبوں اور گزرے زمانوں کے آثار ہر جگہ ہر ملک میں نظر آتے ہیں۔ کچھ ایسے ہیں کہ دل کو فوراً گھاؤ کرتے ہیں۔ ہم پر جو اثر شیراز میں حزار سہری کی زیارت پر ہوا ویسی کیفیت تو پھر یا اس سے پہلے بھی نہ ہوئی۔ لیکن دیوار عظیم نے کس کس کا احوال دنیا کے سات عجوبوں کے ضمن میں ہم نے بہت شروع میں پڑھا تھا۔ ایک عجیب اثر بھی پر چھوڑا۔ یا پھر دل گھاٹکی کی یہ کیفیت کیشین میں رسول اللہ کے صحابی ابی وقاص کے مقبرے اور نوادہ قریستان کے گل



آپ بیک فی مع دودھ اور شکر، گئے چینی زبان میں اسے ”خونچا“ کہتے ہیں۔ اس ایک لفظ میں مبارکی ہوٹل کی چائے کا مزہ آ جاتا ہے

اپنے ہی سنگترے نچوڑنے پر اتنا اصرار کیوں؟

کھانے کی باتیں بھر بھر کی، اب ذرا پینے کی بات سن لیجئے۔ عام آدمی کا مشروب گرم پانی ہے، آج سے نہیں صدیوں سے۔ یا تو گھر میں پتلا چڑھا رہے گا ورنہ بازار میں دیگ ابل رہی ہے وہاں سے دو پیسے میں بالٹی بھر والا ہے۔ طالب علم اسکول جاتا ہے یا باہر تفریح کو تو اس کے بچنے کے ساتھ ایک گنگ لٹکا رہتا ہے۔ اس سے زیادہ عیاشی مطلوب ہے تو چند پیالے چائے کی ڈال لیجئے اور چٹکی لیتے رہئے۔ جہاں گئے اسی مشروب سے خاطر ہوئی۔

وزیر خارجہ جن ڈی نے بھی اسی سے تواسیع کی اور فیکٹری مزدوروں نے بھی۔ بازار میں یہ چیز ایک پیسے کی ہے۔ گھر میں تو مفت ہی بچھئے۔ اسی ایک مد میں دیکھا جائے تو ہم جو شکر اور دودھ کا جو شاندار پیتے ہیں، اس کے مقابلے میں چینی لوگ سال بھر میں کروڑوں روپے بچاتے ہوں گے۔ ہم کالی چائے کے رسیا لوگوں کے لئے البتہ بوتلوں میں انتظام ہے۔ آپ بلیک ٹی مع دودھ اور شکر مانگتے چینی میں اسے ”خوجھا“ کہتے ہیں۔ اس ایک لفظ میں لمبائی ہوئی کی چائے کا حرہ، مشاس اور گاز حارین بھی آ جاتا ہے۔

ریل میں ہر نشست کے ساتھ چائے کے گلاس رکھنے کی جگہ ہے۔ اکثر سیماؤں اور تھیںروں میں کرسی کی دہنے ہتھے کے اندر گلاس رکھنے کے لئے سوراخ بنا ہے۔ کام کرتے جا بیٹے اور ایک ایک گھومت چسکتے رہتے۔ تھوڑی دیر میں کوئی آئے گا اور اس میں مزید گرم پانی ڈال جائے گا۔ معلوم ہوا کہ اس سے معدے کا نظام درست رہتا ہے۔ جراثیم کا دفعہ بھی ہو جاتا ہے۔ کم خرچ بلکہ خرچ بالائین۔ ہم نے بھی کچھ دن گرم پانی پیا پھر چھوڑ دیا۔

کھانے سے پہلے اور بعد، بلکہ آپ یوں بھی سے آئیں، آپ کو گرم پانی میں بھیگا ایک تولیہ یا رومال پیش کیا جائے گا کہ اس سے منہ ہاتھ صاف کر لیں۔ واقعہ خشکی اور ماندگی اس سے دور ہو جاتی تھی۔ ہمارے ہر سائیں حسان الدین صاحب نے کچھ تولیے وہاں سے خریدے بھی کہ وطن عزیز جا کر میں بھی بھی کیا کروں گا۔ لیکن وطن عزیز آ کر تو اور بھی بہت کچھ کرنے کا عزم ہمارے سادے ساتھیوں نے کیا تھا۔ کسی سے ایسے آثار بھی ظاہر نہیں ہوئے۔ شاید کانٹک میں آ کر ہر سب ٹنگ ہو گئے۔ ہر صاحب تولیے استعمال کرنے کی حد تک ثابت قدم رہے، تو شاید رہے ہوں۔

صحت کا خیال جنہیں کو اس حد تک رہتا ہے کہ وحشت ہوتی ہے۔ ہم ایسے آرام طلبوں کا تو وہاں جینا حرام ہو جائے۔ ورزش ہر کوئی ہر روز کرتا ہے۔ ہمارے ایک دوست ڈھاکہ کے رہنے والے سڑکوں پر اتنا تھکتے ہیں کہ ڈھاکہ سے ٹپپٹی کو ایک الگ داروغہ صفائی پر رکھنا پڑا ہے۔ جہاں یہ جاتے ہیں وہی آئی ڈی کی طرح ان کے پیچھے پیچھے رہتا ہے۔ ان کو وہاں بڑی تکلیف ہوئی کہ وہاں یہ رواج نہیں، مناجازت ہے۔ پانی ابال کر پیتے ہیں۔

بچنے کی باتیں بھی مکان بنانے میں استعمال ہوتی ہیں۔ ہلدی اور سرخ میں ملا کر ان سے قیر معدہ کا کام نہیں لیا جاتا۔ وہاں دودھ بھی گائیوں، بھینسوں کا ہوتا ہے۔ تالابوں یا کنیوں کے ٹنگوں سے حاصل نہیں کیا جاتا۔ پھر محنت ہر کوئی کرتا ہے۔ لہذا سارے چین میں ہم ایسے کسی شخص کی تلاش میں رہے جو بڑی نہ سہی چھوٹی موٹی تو ندی کا مالک ہو۔ ”سوچو“ کے ہوٹل میں ہم نے کچھ چینی تو ندوں والے دیکھے تو خوش ہوئے اور وطن عزیز کی یاد آئی۔ واپسی پر ہمارے ایک امریکن دوست نے اس کی یہ توجیہ کی کہ جب کوئی غیر ملکی آتا ہے تو ڈھنڈو راہٹ جاتا ہے کہ لاغرا دی اپنے اپنے گھروں میں بند ہو جائیں اور اندر سے کنڈیاں چڑھائیں تاکہ غیر ملکی لوگ متاثر ہو جائیں۔

ہم نے کہا وہاں تو کوئی ایسا وقت نہیں آتا کہ غیر ملکیوں کے غول نہ گھومتے پھریں اور کئی بار تو وہ بلا اطلاع بھی دیہات، کھیتوں، کارخانوں اور گلیوں میں جا نکلے ہیں۔ جنہیں کو بہت تکلیف ہوتی ہوگی۔ وہ صاحب بولے۔ ”خیر آپ یقین نہیں کرتے نہ سہی۔ میں نے ایک کتاب میں پڑھا ہے۔“



یہاں محنت ہر کوئی کرتا ہے۔ لہذا سارے چین میں ہم ایسے کسی شخص کی تلاش میں رہے جو بڑی نہ سہی چھوٹی موٹی تو ندی کا مالک ہو۔

وہاں میں ہمارے اسپتال جانے کی تقریب یہ تھی کہ وہاں کچھ ٹوکا کا اثر معلوم ہوا۔ کم از کم زکام ضرور تھا۔ دیکھ کر ڈاکٹر پر ڈاکٹر چلا آ رہا ہے۔ پھر اطلاع ملی کہ اسپتال کا سربراہ ہم سے ملاقات کا حتمی ہے۔ آخر ہم نے کہا ہاں، خود چلے جاتے ہیں اسپتال۔ وہاں گئے تو انہوں نے ہمارے اعضاء ریکر۔ آنکھ، کان، ناک، وغیرہ سب، بوجھ ڈالے۔ دراصل اسی وجہ سے ہم وہاں جانے سے کتراتے تھے اور خود کو نقل عاشقان سے منع کرتے تھے کہ باقی سب لوگ وطن سدھاریں گے اور ہم یہاں داخل دفتر ہو جائیں گے۔ کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ فارما کو عیاشی شاہی دن مرض ہوگا، جو ہم میں نہ ہوگا۔ خیر اسپتال تو ہم داخل ہو کر نہ دیے۔ دو ضرورے آئے اور ابھی استعمال بھی نہ کی تھی کہ تندرست ہو گئے۔

یہ اسپتال ساڑھے سات سو بیڈ کا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے جرمن زبان میں سات سال تک ڈاکٹری پڑھی تھی اور پچیس سال سے پریکٹس کر رہے تھے۔ ہمارے جی میں آئی کہ ان سے پوچھیں کہ گینڈا کیوں کیوں نہیں چلے جاتے۔ وہاں ڈاکٹروں کو زیادہ تنخواہ ملتی ہے۔ یہ سوال پوچھا تو نہیں، لیکن جی اس لئے چاہا کہ ہم خود کتنے ڈاکٹروں کو جانتے ہیں جو تنخواہ اور آمدنی کے لئے وطن عزیز چھوڑ کر گینڈا، بیکار اور بے پریکٹس کر رہے ہیں اور ہمارے ہاں آدمی موتیں بردھت ڈاکٹر میسر نہ آتے سے ہوتی ہیں۔ ان سے پوچھتے تو کہتے ہیں کہ ہاں وطن کی خدمت کر۔ میں ستراض نہیں، لیکن یہاں ہماری قدر نہیں۔ ہمیں سترائے کھوں پر نہیں بٹھایا جاتا۔ اس پر ہمیں اس چینی ادیب کی یہ بات یاد آئی کہ تنخواہ اور آمدنی کے علاوہ بھی کچھ قدریں ہیں۔ جن کے لئے آدمی کام کرتا ہے اور جہاں سوری رہتا ہے۔ ایسے ڈاکٹروں، انجینئروں اور دوسرے ماہروں کی تعداد سینکڑوں بلکہ ہزاروں تک پہنچتی ہے جو امریکا اور یورپ کے ملکوں سے آرام اور محمول کی زندگی چھوڑ کر واپس آئے۔

اور اب معمولی کمزوروں میں معمولی تنخواہ لے کر معمولی مکانوں میں رہتے ہیں، لیکن خوش ہیں۔ یہاں ڈاکٹروں کے لئے چند سال سرکاری خدمت لازم قرار دی گئی تھی تو کھرام جگہ کیا تھا اور دیہات میں جانے کے نام سے تو ہر کوئی کان پر ہاتھ رکھتا تھا۔ وہاں دیہات کو بھی ملک کا حصہ سمجھا جاتا ہے اور دیہاتی انسانوں میں شہر ہوتے ہیں۔ جن کا پانی جلی، تعلیم، صحت، تفریح، تہذیب سب پر جی ہے۔ شیکھ کھل کھلنے والے طبقے کے لوگوں، دیہیوں پر دیہیوں ڈاکٹروں وغیرہ کو سال میں دو مہینے دیہات میں جا کر دیہاتیوں کے ساتھ ان کی کے مکانوں میں رہنا پڑتا ہے اور انہی سے ساتھ کھیتوں، کھانوں اور کارخانوں میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اسی کا اثر ہے کہ یہ لوگ خود کو کوئی علیحدہ سماجی طبقہ نہیں مانتے اور اس قاعدے سے صدور ماؤزنگ ٹنگ ٹنگ منشی نہیں ہیں۔

صحت میں علاج کی سہولتیں اور ورزش و محنت کے علاوہ کچھ دل خوراک کا بھی ہے۔ چینی، ریختن خوش نہیں کھاتے، سرد خوراک کھاتے ہیں۔ ہمارے ہاں کا ہے کہ کسی چیز کے تمام اجزاء کو جن میں دماغ یا دوسری خدائیں ہونے کا خطرہ ہو، پوری طرح ضائع نہ کر دیا جائے۔ خیر اس کے برعکس وہاں پختہ پختہ کھاتے ہیں، کھانے کا کچھ بہت ڈاکٹر حکیم، ہمارے حلقہ احباب میں ہیں۔ ان کی خوشحالی پر آج آنے سے ہم خوش نہ ہوں گے۔ تاہم گھر کی اور کوچہ بازار کی صفائی ہر روز ہوتی ہے۔ یہ حال تو مادی اور ظاہری صفائی کا ہے۔ ان کی اخلاقی صفائی اور پاکیزگی کا کچھ ذکر ہم گزشتہ باب میں کر چکے ہیں۔ جو مغرب کی تمام آلائشوں اور محض کے مظاہرے سے دور رہنے سے پیدا ہوئی ہے۔ معلوم ہوا کہ سب خرابیوں کی جڑ زری فراوانی یا اسباب محمول کی ہوتی ہے اور یہ ہوس حب پیدا ہوتی ہے جب اپنے ہمسائے کو دیکھتے ہیں کہ اس کے ہاں کار اور ریفریجریز آ گئے ہیں، میرے پاس کیوں نہ ہوں۔ خواہ مجھے اس کے لئے رشوت یا بے ایمانی کیوں نہ کرنی پڑی۔ چین میں شاید ہی کسی گھر کو تالا لگتا ہو۔ چوری ہونا ایک طرف وہاں کسی چیز کا کم ہو کر گم رہنا بھی محال ہے۔



مسئلہ پنسل کا نہیں پنسل ہیل کا ہے

بدن نازک ہو، وزن قابو میں ہو تو پنسل ہیل پہننے کا سزا بھی ہے اور اس سے خواتین کی شخصیت کی دلکشی بھی بڑھتی ہے۔ لیکن ہمارے یہاں تو کوتاہ قامت عورتیں اور خواتین انہیں بنیادی ضرورتوں میں شمار کرتی ہیں۔ کچھ سائے دباؤ بھی، محتاطیہ اور احساس ستانے لگتا ہے۔ ایک تدریجی عروسی کا کیا کریں، نچی کا تہ چھوٹا رو گیا اسے ہٹ کر دیکھا جائے تو پنسل ہیل اب رجحان کے طور پر پہنی جانے لگی ہے۔ مغرب میں دراز قد خواتین بھی پنسل ہیل بلا جھجک پہنتی ہیں، بلکہ وہ اپنی شخصیت کو اسی تاثر میں جاؤ یہ نظر عسوی کرتی ہیں۔

جوتا سازی کی صنعت میں اس ٹرینڈ میں سیلو کی ساخت میں بھی خاصی تبدیلیاں رونما ہو چکی ہیں۔ مثلاً اب T bar سے Mary Jane اور Classic black pumps تک ہر اشاکل پسند کیا جا رہا ہے۔

اب آپ کو جنگلی حیات پر مشتمل ڈیزائن بھی دکھائی دیتے ہیں اور سٹرس کلرز میں بھی خاصی ورائٹی مل جاتی ہے۔ ہندوستان اور پاکستان کے جو تے ساز مقامی ثقافتوں اور تہذیب کے مطابق انہیں بنا رہے ہیں۔ مثلاً سادہ، دھوئیں کے ساتھ ساتھ آپ کو سنہری اور رو پہلے میٹرل میں جھملا تے گینوں والے سینڈل مل جاتے ہیں جو ہماری شادی بیاہ کی تقریبات کے موقع پر پہنے جاتے ہیں تو چھنے آپ بھی ایک جو تے کا انتخاب کر لیجئے۔





مستطیل زاویے کے درمیانی جسامت والے یہ بیگز اپنے اندر اس قدر منجائش ضرور رکھتے ہیں کہ آپ بٹوہ، ایک آؤھ سیکرین، کوئٹرا سائز لفافے، اسٹیشنری، سیل فون، کارڈز (اسے فی ایم یا کریڈٹ کارڈ) وغیرہ رکھ سکیں۔ ان ہائے بیگز کو ایک زمانے میں اسٹیشن فیشن کا درجہ دے دیا گیا تھا۔ مگر جب سے نوجوانوں میں پسینے اوڑھنے کا بے قاعدہ اور بے پرواہ سا trend چلا۔ Skinny پینٹس، ڈھیلی ڈھالی فی شرٹس، اسٹیر زیانا گرا (کولہا پوری) جیپو کارواچ، مہ، تو، ن کے اوقات میں قاصدوں والے بیگز بھی فیشن میں ان ہو گئے۔ گویا یہی ایک پرفیکٹ کیونس ہے جس پر دائروں، لکیروں، پھولوں، چمک، ڈیزائن یا بیچوں کی مدد سے دلکش نقوش وضع کر دیئے جاتے ہیں۔ تو، ن جا یہ ناں کہ فیشن لوٹ کھٹے تھے۔ میں۔ ڈاکیوں کے تھیلے بھی کچھ عرصے تک دکھا ہوں سے اوچھل ہو کر نئے روپ میں سامنے آ گئے۔ تو پھر کب انتحاب کر رہی ہے آپ کی مٹی ایک سنے اور اچھوٹے Messenger Bag کا؟



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس



ڈالڈائیڈ فیل کی کڑی پر کپڑے کاٹن ہے۔ اس پر خود گم چپک گئی ہے۔ اسے جیسے صاف کیا جائے؟ کیرہ پوسٹ .. عرکوت کسی بھی کپڑے پر چھوٹ چپک جائے تو برف کے کیوبزل کر اسے اچھی طرح غصدا کر لیں۔ یہ جم کر سخت ہو جائے گی۔ اب آپ اسے آسانی کے ساتھ اتار سکتی ہیں۔ خیال رکھئے کہ برف لگانے کے دوران پانی لکڑی پر نہ لگنے پائے۔ اس سے پالش خراب ہونے کا شہہ ہوتا ہے۔

ہم نے بچے کمن میں کچھ پودے لگائے ہیں۔ جب بچے تھے تو بالکل تازہ ہوا، خوبصورت تھے۔ اب اسے آہستہ آہستہ مسموم ہے۔ کی تو بالکل جل گئی ہے۔ پانی بھی قاعدگی سے لگتے ہیں، لیکن ٹھیک ہوتا ہے جیسے وہ کھم مسموم ہو رہے ہیں۔ ہینز میری مدد کیجئے۔ مجھے بہت شوق ہے کہ کمن میں پودے لگاؤں اور ہینز نظر آئے؟

گھر کے کمن میں پودے لگانے کے لئے اس بات کا اندازہ لگائیں کہ وہاں دھوپ کتنی دیر تک آتی ہے اور کمر زیادہ دیر دھوپ نہیں آتی تو پھر ایسے پودوں کا انتخاب کیجئے جو کہ کم دھوپ میں بھی پروان چڑھ سکتے ہیں۔ کسی بھی اچھی زسری میں چاکر دیکھیں تو آپ مسموم کر سکیں گی کہ کمن اقسام کے پودے دستیاب ہیں۔ ایک وہ جنہیں تیز دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے جو ہلکی دھوپ میں بھی اچھے رہتے ہیں۔ تیسری قسم ان پودوں کی ہے جو Indoor پودے کہلاتے ہیں۔ انہیں آپ کمروں اور برآمدوں میں بھی رکھ سکتی ہیں، کیونکہ ان کے لئے ٹھوب لائٹ اور بلب وغیرہ کی روشنی بھی کافی ہوتی ہے۔

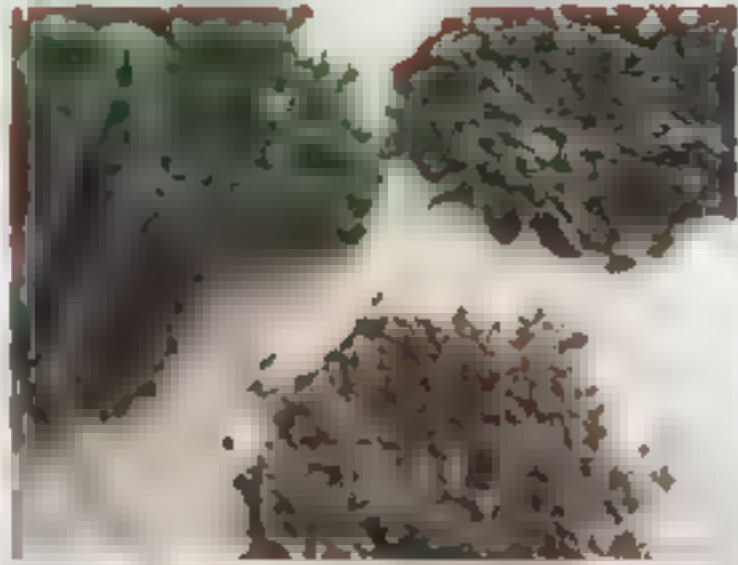
پودوں کے سر جھانے کی دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ اوقات کمن میں دھوپ ہونے سے کپڑے ڈھری پر ڈالے جاتے ہیں۔ ان سے گرنے والے پانی میں معمولی سی مقدار میں انٹرنٹ یا صابن دھوا اور وہ پانی پودوں پر گرنے تو پودے جل جاتے ہیں۔ پودوں کی ایک قسم کو موسمی پودے کہا جاتا ہے۔ جیسے گیندے، سورج کھسی، گل داؤدی وغیرہ میں لگے ہوئے پھول بہت خوبصورت لگتے ہیں، لیکن جو ٹھنی ان کا موسم ختم ہوتا ہے گلوں میں لگے پودے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ آپ نا شوق پور کرنے کے لئے ابتدا میں ٹھنی چرائٹ اور پالم (Palm) سے چھوٹے کائیں۔ چاکر کی بہت سی اقسام دستیاب ہیں۔ جن میں سے اکثر کم دھوپ میں بھی سر بہ رشتی ہیں۔ کسوں کا خیال رکھتے، اگر آپ محسوس کریں کہ کسوں کی ٹھنی ہر وقت گیلی رشتی ہے تو پودے کو نکال کر گیسے میں پانی کے نکال کو چپک کر لیں۔ اگر وہ کسی وجہ سے بد ہے تو سے کھس لیں اور اس پر ٹوٹے ہوئے گیسے کی ٹھیکری رکھ کر دوبارہ پودا لگا دیں۔ گلوں میں پانی ٹھہر جانے سے جڑیں گل جاتی ہیں اور پودے جل جاتے ہیں۔ لہذا اس کی دیکھ بھال ضروری ہے۔ ان حوال پر توجہ دیجئے۔ جلد ہی آپ کامنن۔ ہر نظر آئے گا۔

آپاٹارٹ فیسٹی انڈے کے بغیر بناؤ ممکن ہے؟ ویسے تو ٹھیک بنالیتی ہوں، لیکن کبھی اس کا اد بالکل نہیں سمجھتا۔ میں مشکل ہو جاتا ہے؟



صوفیہ جیوں۔ حیدر آباد جی ہاں۔ بالکل ممکن ہے۔ بغیر اٹھ سے کے ٹارٹ بنانے کے بنائے آدھا کپ ممکن اچھی طرح غصدا

بعض تراکیب میں اجزاء کی فہرست میں فریش پارسی لکھا ہوتا ہے۔ یہ ہمارے علاقے میں نہیں ملتا۔ اس کا متبادل ہوتا ہے؟ باریہ سجاد .. لاہور پارسلے دستیاب نہ ہوں تو آپ ہر سے دھنیے کی چچاں باریک چوپ کر کے استعمال کر سکتی ہیں۔ لیکن دونوں کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے۔ اصل ذائقے کے لئے آپ خشک پارسلے بھی استعمال کر سکتی ہیں۔



اسٹیل کی قین میں کھانا جل گیا تھا۔ بہت، ننھا، لیکن ابھی تک جلے ہوئے کھانے کی کوئٹے جیسے تہہ ٹکڑوں کی شکل میں پینڈے کی طرف چسبی ہوئی ہے۔ اسے کیسے صاف کیا جاسکتا ہے؟ عروسہ بیٹھوپ۔ گوپز، نوالہ اس پتیلی میں پانی بھر دیں اور 2 کھانے کے چمچ میٹھا سوڈا شامل کرنے کے بعد ہلکی آگ پر پکھنے کے لئے رکھ دیں۔ کمن چار اہال آنے کے بعد چوبہا بند کر دیں اور دو تین گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق دھولیں۔ آپ کی پتیلی بالکل صاف ہو جائے گی۔

گھر کے کام کاج میں میرے ہاتھوں کی جلد بہت سخت ہو گئی ہے۔ ہاتھوں کی میج دیکھ بھال کا کوئی طریقہ بھی بتا دیں؟

برتن اور کپڑے دھونے کے دوران اس بات کا خیال رکھ کیجئے کہ ڈرجنٹ استعمال کرنے کے فوراً بعد کسی اچھے صابن یا چنڈ واش سے ہاتھ دھو کر تو لیے سے خشک کر لیں۔ دن میں کم از کم دو تین مرتبہ کوئلہ کریم، وٹسلین اور بالائی میں سے کوئی ایک چیز ہاتھوں پر لگائیں۔ گلیسرین ایک چائے کا چمچ، عرق گلاب (خاص) 4 کھانے کے چمچ اور ایک عدد لیموں کا رس ملا کر صاف ستھری بوتل میں فرج

میں رکھئے اور رات کو سونے سے قبل ہاتھوں پر لگائیں۔ آپاٹارے گھر کے ایک کمرے میں فرشی لٹتے ہیں۔ جہاں سوئی درہی پر چاندنی ٹھکی آتی ہے۔ اکثر اس پر دسترخوان وغیرہ بھی لگتا ہے۔ شاید اسی لئے وہاں پر بیک سی ہو گئی ہے۔ مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دیں؟ مدیحہ پرویز... رحیم یار خان آپ مینے میں کم از کم دو مرتبہ درہی بنا کر فرش صاف کرنے کے بعد پانی میں 23 ٹیمبل اسپون سفید سرکہ شامل کر کے اس آمیزے سے پونچھ لگوائیں اور ہونے کے دو پہر میں کڑکیاں وغیرہ کھول کر کمرے کو دھوپ لگائیں۔ درہی میں اگر بیک محسوس ہوتی ہے تو چادر بنا کر درہی پر ہلکا ہلکا میٹھا سوڈا چھڑک کر رات بھر کے لئے کمرہ بند کر دیں۔ دن کے وقت پرش یا ستھوں والی جھاڑو سے میٹھا سوڈا صاف کر دیں۔



بعد نہیں۔ کسی مجروحے کی کمپنی یا دکاندار سے زعفران خریدیں۔ خالص زعفران کا رنگ اور خوشبو دونوں اچھے ہوتے ہیں۔



کون مہندی سے ہاتھوں پر مہندی لگوانی تھی غلطی سے ناخنوں پر نشان آگئے ہیں جو بہت بدلتا لگتے ہیں میں چاہتی ہوں کہ انہیں صاف کر لوں اس کے لئے کوئی ٹوکہ بتا دیجئے۔

طاہرہ عالم... راولپنڈی
نسی بھی کیمیکل یا نیل پالش ریوور سے یہ نشان مٹائے نہیں جاسکتے گے جوں جوں ناخن بڑھتے جاتے گے انہیں تراشی جائے گا یہ شکایت ختم ہو جائے گی اگر کسی قریب میں شرکت کرنی ہو تو نیل پالش لگا کر وقتی طور پر ان نشانوں کو چھپایا جاسکتا ہے، کیونکہ بعد میں نیل پالش با آسانی Remove ہو جاتی ہے۔

نیل پالش ریوور گھر میں ضرور موجود ہوتا ہے وقت ضرورت نیل پالش اتاری جاسکتی ہے۔

کرنے کے بعد چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب ڈیڑھ پیالی میدہ، آدھائی اسپون بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور کھن میں کس کر لیں۔ ایک کپ پانی میں برف کے کیوبز ڈال کر رکھیں اور ایک ٹیبل اسپون ٹھنڈا پانی شامل کرنے کے بعد جلدی جلدی کس کیجئے۔ جیسے ہی آمیزہ سٹ کر گول سی شکل میں آجائے، یہ تیار ہے۔ 3 سے 4 ٹیبل اسپون سے زیادہ پانی شامل مت کیجئے۔ اگر پیلے میں دشواری ہو تو کچھ دیر فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور اس کے بعد نیلیں۔ آپ چاہیں تو بیٹر پیپر پر خشک میدہ چمڑک کر ڈور رکھیں۔ اس کے اوپر بھی تھوڑا میدہ چمڑکیں۔ اب دوسرا بیٹر پیپر رکھ کر پکے ہاتھ سے نیل لیں۔ اس طرح آپ بغیر اٹھ استعمال کے بہترین پانی کر سٹ تیار کر سکتی ہیں۔

آپ میرے نئے کٹری سیٹ پر رنگ کے نشانات آگئے ہیں۔ یہ سیٹ اٹلین لیس اسٹیل کا ہے۔ سنگ میں کسی درجہ کی وجہ سے رنگ لگ گیا ہے۔ کئی مرتبہ صاف کیا، لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔



نیا سیٹ ہے۔ جو نئے یا اسٹیل دول سے صاف نہیں کیا جاسکتا۔ اسکرچ پڑے گا اور بیشہ؟
صوبہ بریکس... ساہیوال

برابر مقدار میں بیٹھا سوڈا اور لیموں کا رس ملا کر آمیزہ تیار کر لیں اور کٹری پر اچھی طرح لگا دیں اور آدھے گھنٹے کے بعد نرم اسٹیل سے مل کر معمول کے مطابق دھو لیں۔ تمام رنگ صاف ہو جائے گا۔

شام کے وقت ٹیوب لائٹ اور ہلب وغیرہ پر پردے لگانے ہوتے لگتے ہیں۔ بچوں کا گھر ہے۔ ہر وقت دوائی چمڑکنا ممکن نہیں۔ کوئی اور حل ہو تو ضرور بتادیں؟

آمنہ اشرف... کوئٹہ
بیڈ کے سلاٹس کاٹ کر ایک پلیٹ میں نیوب رائٹ وغیرہ کے قریب رکھ دیا کیجئے اور خیال رکھیں کہ پانی پینے کھانے کے برتن اور اشیاء سب ڈھانپ کر رکھیں۔ کیونکہ پردے کن میں گر جاتے ہیں اور صحت کے لئے خطرات پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔



آپالائٹوں پر جوشنڈ لگے ہوئے ہوتے ہیں، انہیں صاف کرنے کا طریقہ بتادیں۔ ڈسٹنگ کرانے کے باوجود یہ کافی کالے لگتے گئے ہیں اور روشنی بھی مدہم ہوگئی ہے۔ کوئی شپ بتادیں؟ ناہید خان... راولپنڈی

اگر شیزرو واش اسٹیل ہیں تو انہیں اتروا کر برتن دھونے والے لیکو پل ڈسٹنٹ سے دھو لیں۔ خشک کرنے کے بعد دوبارہ لگوا دیں۔ ہلب اور ٹیوب لائٹ بھی اچھی طرح صاف کر دالیں۔ اس وجہ سے بھی روشنی مدہم ہو جاتی ہے۔



میں اکو سویت ڈسٹنٹ زعفران شامل کرتی ہوں۔ زعفران پہلے سے بھگو کر کدے کے باوجود رنگ اور خوشبو نہیں دیتی اس لئے ہی ٹھیک طرح بھولتی ہے۔
فاطمہ بیگم... لیصل آباد
زعفران بھگو کر استعمال کرنا ہوتا ہے ہمیشہ ٹھنڈے دودھ یا پانی میں بھگوئیں اور اگر چٹنا چاہتی ہیں تو ہلکے گرم توے پر سیکنے کے

Tip of the month Contest کے نتائج

وزر زٹپ

اس کو میسج میں پہلی پوزیشن صدق باقر ظلیل الرحمن (حیدرآباد سندھ) نے حاصل کی۔
روٹی پیلنے سے نقل بیلن کو کچھ دیر فرج میں رکھ دیں اور پھر روٹی بیلن اس طرح روٹیاں آسانی سے بن جائیں گی اور آٹا روٹنگ بورڈ اور بیلن سے نہیں چپکے۔

ن ماہ کے کو میسج میں سہوش پیر۔ ملتان اور عا کشمیر۔ لاہور ریزر آپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ بی۔ کس 3660 کر ہی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لک بکٹیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

غصے میں گرفتار تھے کہ وہ پاکستان میں ہیں یا ہندوستان میں۔ اگر ہندوستان میں ہیں تو پاکستان کہاں ہے، اگر وہ پاکستان میں ہیں تو کیسے ہو سکتا ہے کہ وہ کچھ عرصہ پہلے یہیں رہتے ہوئے بھی ہندوستان میں تھے۔

ایک پاگل تو پاکستان اور ہندوستان اور پاکستان کے چکر میں چھوٹا کر رہا کہ اور پاگل ہو گیا۔ بھارتیہ دیتے ایک دن درخت پر چڑھ گیا اور ٹیٹوں پر بیٹھ کر دو گھنٹے مسلسل تقریر کرتا رہا جو پاکستان اور ہندوستان کے مابین مسئلے پر تھی۔ سپاہیوں نے اسے نیچے اتارنے کو کہا تو وہ اور اوپر چڑھ گیا، ڈیریا دھمکا تو اس نے کہا ”میں ہندوستان میں رہنا چاہتا ہوں نہ پاکستان میں۔۔۔ میں اس درخت ہی پر رہوں گا۔“

بڑی مشکلوں کے بعد جب اس کا دورہ سرد پڑا تو وہ نیچے اتر اور اپنے ہندو سکھ دوستوں سے گلے مل کر رہا۔ اس کا دل بھرتا تھا کہ وہ اسے چھوڑ کر ہندوستان چلے جائیں گے۔

ایم۔ ایس سی پاس ریڈ پوائنٹسٹر جو سلطان تھا دوسرے پاگلوں سے باطل لگ تھا، غ کی ایک خاص روش پر سروس جوش ٹھہرا رہتا تھا جس پر تبدیلی نمودار ہوئی کہ اس نے تمام کپڑے اتار کر دفعہ دار کے حوالے کر دیے، ایک عورت کے سامنے باغ میں پس بھرنا شروع کر دیا۔

جنیوٹ کے ایک مونس نے مسلمان پاگل نے جو مسلم لیگ کا سرگرم رکن رہ چکا تھا اور اس میں پندرہ سولہ مرتبہ جہاد کیا تھا ایک سخت عادت ترک کر دی۔ اس کا نام محمد علی جناح تھا۔ چنانچہ اس نے ایک دن اپنے گھر میں عمار کر دیا کہ ”عظیم محمد علی جناح ہے۔ اس کی دیکھ، دیکھی ایک کچھ پاگل ماسٹر مارا گھبراہٹ میں گیا، قریب تھا کہ اس کے گلے میں خون خرابا ہو جائے مگر دونوں کو دھماکہ پاگل قراؤں کے علیحدہ علیحدہ بند کر دیا گیا۔

لاہور کا ایک نوجوان ہندو سکھ تھا، جو محبت میں ناکام ہو کر پاگل ہو گیا تھا۔ اس نے کہ امرتسر ہندوستان میں چلے گیا ہے تو سے بہت دکھ ہوا۔ اسی شہر کی ایک ہندوڑی سے اسے محبت ہوئی تھی۔ کو اس نے اس دیکھ کر پھر وہاں کی حالت میں گئی کہ اس کو نہیں بھور تھا۔ چنانچہ وہ ان تمام ہندو اور مسلم لیڈروں کو گالیاں دیتا تھا جنہوں نے مل ملا کر ہندوستان کے دھنگلے کر دیے۔ اس کی محبوبہ ہندوستانی میں تھی اور وہ پاکستانی۔

جب جادو کے کی بات شروع ہوئی تو وہ کئی پاگلوں نے سمجھا یا کہ وہ دل پرانہ کہے اس کو ہندوستان بھیج دیا جائے گا۔ اس ہندوستان میں جہاں اس کی محبوبہ رہتی ہے، مگر وہ لاہور چھوڑنا نہیں چاہتا تھا۔ اس لیے کہ اس کا خیال تھا کہ امرتسر میں اس کی پریکٹس نہیں چلے گی۔

یورپین وار میں دو اننگلو انڈین پاگل تھے۔ ان کو جب معلوم ہوا کہ ہندوستان کو آزادی کے انگریز چلے گئے ہیں تو ان کو بہت صدمہ ہوا۔ وہ چپ چپ کر کھنٹوں آپس میں اس اہم مسئلے پر گفتگو کرنے رہتے کہ پاگل خانے میں اب ان کی حیثیت کس قسم کی ہوگی۔ یورپین وار میں وہ کاپالازا دیا جائے گا۔ بریک فاسٹ ملا کرے گا یا نہیں۔ انہیں ذلیل روٹی کے بجائے ملائی اٹھیں چپاتی تو زہر مار نہیں کرنا پڑے گی۔

ایک سکھ تھا جس کو پاگل خانے میں داخل ہوئے پندرہ برس ہو چکے تھے۔ ہر وقت اس کی زبان سے یہ عجیب و غریب الفاظ سننے میں آتے تھے ”لو پڑی گڑ گڑی دی گھنٹس دی بے دھیانا دی تنگ دی داں آف دی لائٹس“ ”دن کو سنا تھا نہ رات کو۔ چہرہ داروں کا یہ کہنا تھا کہ پندرہ برس کے طویل عرصے میں وہ ایک لمحے کے لئے بھی نہیں سو یا بیٹھا بھی نہیں تھا۔ البتہ کبھی کبھی کسی دیوار کے ساتھ ٹیک لگاتا تھا۔ ہر وقت کھڑا رہنے سے اس کے پاؤں سون گئے تھے۔ چڑیاں بھی چوس گئی تھیں، مگر اس جسمانی تکلیف کے باوجود لیٹ کر آرام نہیں کرتا تھا۔ ہندوستان پاکستان اور پاگلوں کے جاملے کے متعلق جب کبھی پاگل خانے میں گفتگو ہوتی تھی تو وہ غور سے سنتا تھا۔ کوئی اس سے پوچھتا کہ اس کا کیا خیال ہے تو وہ بڑی سنجیدگی سے جواب دیتا ”لو پڑی گڑ گڑی دی گھنٹس دی بے دھیانا دی تنگ دی داں آف دی پاکستان گورنمنٹ۔“

لیکن بعد میں آف دی پاکستان گورنمنٹ کی جگہ آف دی ٹوبہ ٹیک گورنمنٹ نے لے لی اور اس سے دور وہ پاگلوں سے پوچھنا شروع کر دیا کہ ٹوبہ ٹیک کہاں ہے۔ جہاں کا وہ رہنے والا ہے، لیکن کسی کو بھی معلوم نہیں تھا کہ وہ پاکستان میں ہے ہندوستان میں۔ جو بتانے کی کوشش کرتے تھے، وہ خود اس لہجہ میں گرفتار ہو جاتے تھے کہ سیالکوٹ پہلے ہندوستان میں تھا پاب سنا ہے کہ پاکستان میں ہے۔ کیا پتا ہے کہ لاہور جواب پاکستان میں ہے بلکہ ہندوستان میں چلا جائے یا سارا ہندوستان ہی پاکستان بن جائے اور یہ بھی کون جانتے پر ہاتھ رکھ کر کہہ سکتا تھا کہ ہندوستان اور پاکستان دونوں کسی دوسرے سے خالی ہو جائیں گے۔

اس سکھ پاگل کے کس کس تھوڑے ہو کر بہت مختصر ہو گئے تھے، چونکہ بہت کم باتا تھا اس لئے داڑھی اور سر کے بال اس میں جم گئے تھے۔ جس کے باعث اس کی شکل بڑی عجیب ہو گئی تھی، مگر آدی بے ضرر تھا۔ پندرہ برسوں میں اس نے کبھی کسی سے گفتگو نہیں کیا تھا۔ پاگل خانے کے جو پرانے عمارت تھے وہ اس کے متعلق اتنا جانتے تھے کہ ٹوبہ ٹیک سکھ میں اس کی کئی رہنمائی تھیں۔ چھ کھانا پیاز میندا رہتا تھا کہ اچانک دماغ الٹ گیا اس کے رشتے داروں نے اسے ہاتھ کر لائے اور پاگل



ہزارے کے دو تین سال بعد پاکستان اور ہندوستان کی صورتوں کو خیال آیا کہ اخلاقی قیدیوں کی طرح پاگلوں کا تدار بھی ہونا چاہئے۔ یعنی جو مسلمان پاگل، ہندوستان کے پاگل خانوں میں ہیں انہیں پاکستان بھیجا، یا بجائے اور جو ہندو سکھ پاکستان کے پاگل خانوں میں ہیں انہیں ہندوستان کے حوالے کر دیا جائے۔

معصوم نہیں یہ بات معقول تھی یا غیر معقول، بہر حال دانشمندیوں کے فیصلے کے مطابق ادھر ادھر اپنی سطح کی کاغذ نہیں ہوئیں اور بڑا خراب دن پاگلوں کے تدار کے لئے مقرر ہو گیا۔ اچھی طرح جہان بین کی گئی، وہ سہماں پاگل جن کے واقف ہندوستان ہی میں تھے، وہیں رہنے دیے گئے تھے جو باقی تھے ان دوسرے پر روانہ کر دیا گیا۔ یہاں پاکستان میں چڑھ کر قریب قریب تمام ہندو سکھ جا چکے تھے اس لئے کسی کو رکھنے رکھانے کا سوال ہی نہ پیدا ہوا۔ جتنے ہندو سکھ پاگل تھے سب کے سب پولیس کی حفاظت میں سرحد پہنچا دیے گئے۔

ادھر کا معصوم نہیں، لیکن ادھر ہور کے پاگل خانے میں جب اس تدار کے خبر پہنچی تو بڑی دلچسپ چٹوٹیاں ہونے لگیں۔ ایک مسلمان پاگل جو بارہ برس سے ہر روز ہاتھ کی کے ساتھ ”میندا“ پڑھتا تھا اس سے جب اس کے ایک دوست نے پوچھا ”موسلی سب“ یہ پاکستان کیا ہوتا ہے“ تو اس نے بڑی غور فکر کے بعد جواب دیا ”ہندوستان میں ایک ایسی جگہ ہے جہاں استرے جتے ہیں۔“

یہ جواب سن کر اس کا دوست مطمئن ہو گیا۔

اس طرح ایک سکھ پاگل نے ایک دوسرے سکھ پاگل سے پوچھا ”سردی میں ہندوستان کیوں بھیجا جا رہا ہے ہمیں تو وہاں کی بولی نہیں آتی۔“

دوسرا مسکرایا ”مجھے تو ہندوستان کی بولی آتی ہے ہندوستانی بڑے شیطانی آکر آ کر پھرتے ہیں۔“

ایک دن نہاتے نہاتے ایک مسلمان پاگل نے ”پاکستان زندہ باد“ کا نعرہ اس زور سے بلند کیا کہ فرش پر پھسل کر گر ا اور بے ہوش ہو گیا۔

بعض پاگل ایسے بھی تھے جو پاگل نہیں تھے، ان میں اکثریت ایسے قاتلوں کی تھی جن کے رشتہ داروں نے انہیں کو دے دیا کہ پاگل خانے بھجوا دیا تھا کہ پھانسی کے پھندے سے بچ جائیں۔ یہ کچھ کچھ سمجھتے تھے کہ ہندوستان کیوں تقسیم ہوا ہے اور یہ پاکستان کیا ہے۔ لیکن سچ و قحط سے وہ بھی بے خبر تھے۔ خبروں سے کچھ پتا نہیں چلتا تھا اور پھر وہ اس کی پڑھا، جاہل تھے۔ ان کی مشکلوں سے بھی وہ کوئی نتیجہ برآمد نہیں کر سکتے تھے۔ ان کو صرف اتنا معلوم تھا کہ ایک آدی محمد علی جناح ہے جس کو قائد اعظم کہتے ہیں، اس نے مسلمانوں کے لئے ایک علیحدہ ملک بنایا ہے، جس کا نام پاکستان ہے۔ یہ کہاں ہے، اس کا محل وقوع کیا ہے، اس کے متعلق وہ کچھ نہیں جانتے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ پاگل خانے میں وہ سب پاگل جن کا دماغ چوری طرح ماؤف نہیں ہوا تھا اس

میں نے میں ایک بار ملاقات کے لئے یہ لوگ آتے تھے اور اس کی خبر خیریت دریافت کر کے چلے جاتے تھے۔ ایک مدت تک یہ سلسلہ جاری رہا، پھر جب پاکستان و ہندوستان کی گڑبڑ شروع ہوئی، ان کا آنا بند ہو گیا۔

پاکستان اور ہندوستان کا قصہ شروع ہوا تو اس نے دوسروں پاگلوں سے چومچن شروع کیا کہ ٹو بیک تھک کہاں ہے۔ جب اطمینان بخش جواب نہ ملا تو اس کی کریدان بدن بڑھتی گئی۔ اب مذاقات بھی نہیں آتی تھی۔ پہلے تو اسے اپنے آپ پر اچھل جاتا تھا کہ ملنے والے آ رہے ہیں، اب راب جیسا کہ کد کی آواز بھی بند ہو گئی تھی۔ جو اسے ان کی مدد کی خبر دے دیا کرتی تھی۔

پگل خانے میں، ایک پاگل ایسا بھی تھا جو خود کو گند کہا کرتا تھا۔ اس سے جب ایک روز مشننگھ نے پوچھا کہ تو یہ کیسا گند کہا کرتا ہے تو اس نے مسکاتے ہوئے کہا کہ ”وہ پاکستان میں ہے نہ ہندوستان میں تو اس نے حسبِ عادت تو قہر لگا اور کہا: ”وہ پاکستان میں ہے نہ ہندوستان میں، اس لئے کہ ہم نے ابھی تک حکم نہیں دیا۔“

اس کا شاید مطلب یہ تھا کہ تم مسلمانوں کے خدا ہو، مگر خدا ہوتے تو ضرور میری سنتے۔
 خدا نے سے کچھ دن پہلے تو یہ ایک سنگ کا ایک مسلمان جو اس کا دوست تھا، ملاقات کے لئے آیا۔

بشن سگھ نے فضل دین کو ایک نظر دیکھا اور کچھ بڑبڑانے لگا۔ فضل دین نے آگے بڑھ کر اس کے کندھے پر ہاتھ رکھا "میں بہت دنوں سے سوچ رہا تھا کہ تم سے ملوں، لیکن فرصت ہی نہ ملی تمہارے سب آدمی خیریت سے ہندوستان چلے گئے تھے۔"

”وہ کچھ کہتے کہتے رک گیا۔۔۔ بسن تھک چکا تھا۔ دکر نے کہا: ”بھئی روپ کوڑ“

بشن سنگھ خاموش رہا۔ فضل دین نے کہا شروع کیا "انہوں نے مجھ سے کہا تھا کہ تمہاری خیر خیریت پوچھتا رہوں، اب میں نے سنا ہے کہ تم ہندوستان جا رہے ہو، مجھ کی طبیعت سنگھ اور بھائی وھما سنگھ سے میرا اسلام کہنا اور، بن امرت کور سے بھی۔ بھائی بیسیر سے

بشن سنگھ نے مروغڑ وال کی پوٹلی لے کر پاس کھڑے سپاہی کے حوالے کر دی اور فضل دین سے پوچھا ”ٹوہڑ ایک سنگھ کہاں ہے۔“
فضل دین نے قدرے حیرت سے کہا ”کہاں ہے۔۔۔ وہاں ہے جہاں تھا۔“

"ہندوستان نہیں ہمیں پاکستان میں،" فضل دین بوکھلا رہ گیا۔

تبادلے کی تہذیبیں مکمل ہو چکی تھیں۔ احرارے احرار نے والے باگلوں کی فہرستیں پہنچ گئی تھیں اور تبادلے کا بھی دن مقرر ہو چکا۔



پاگلوں کو دلہا سے نکالنا اور ان کو دوسرے انسروں کے حوالے کرنا بے گھٹن کام تھا۔ بعض تو پاہنکے ہی نہیں تھے۔ جو تھکے پر راضی مند ہوتے تھے ان کو سنبھالنا مشکل ہو جاتا تھا۔ یہاں وہ اصرار کرتے

یہاں تک کہ وہ اپنے آپ کو بے گناہ سمجھتا ہے۔

فقرے بن کر پیش کیے تھے۔ جب بشیر شاہان ماری کی خواہش کے اس پانچویں فقرے کے سامنے میں درج کیا۔

متعدتہ فرہشا "پاکستان میں۔"

میں ایک جگہ اس انداز میں اپنی سوچی ہوئی ناگوس پر کھڑ ہو گیا جیسے اب اسے کوئی طاقت مال سے نہیں بدلتے۔

سورج نکلنے سے پہلے سائت ادا مت نیشن سٹم کے ملحق سے ایک فلک فکاف بھیج دیں۔

تکلیف بڑھتی۔

الٹ گیا۔ اس کے رشتے دار لوہے کی موٹی

مونی زنجیروں میں پاندھ کر لائے

ستارہ سی آنکھیں... کلیوں ساروپ

ملنے نازیہ ملک سے

گھیر کر دنیا سے تعلق رکھنے والے کو کہ بھڑ سے ذرا اپنی دنیا بسائے رکھتے ہیں، لیکن ذرا پیٹھے لوگ ان کی زندگیوں میں جھانکنا چاہتے ہیں۔ ستارے لاکھ لکھ کریں کہ ہماری ذاتی زندگی سے کوئی پردہ کیوں اٹھاتا ہے، لیکن لوگ ان کے قریب آنے کے لئے وہ تمام چھوٹی چھوٹی باتیں پوچھنا چاہتے ہیں جن سے ل کر وہ ستارے کہلاتے ہیں۔ یہ عام ہی بات ہے کوئی فلسفہ نہیں کہ دل میں بسنے والے فنکاروں سے ہر کوئی ملنا چاہتا ہے۔ انہیں قریب سے دیکھنا چاہتا ہے۔ نازیہ ملک، پچھلے آٹھ برسوں سے شو بزم میں ہیں۔ گریز کی ابتداء ڈرامے سے کی، مگر چند ہی دنوں میں وہ شعبہ چھوڑ کر میزبانی سے شعبے میں آ گئیں۔ آج کل آپ انہیں خلیفہ کو ننگ شو کی میزبانی کرتے دیکھ رہے ہیں۔

”کیا لگتا ہے کہ جب ایک وقت میک اپ آرٹسٹ، شیف، ڈیزائنر اور میزبان کہلاتی ہیں۔ خود اپنا تعارف کیسے کرانگیں گی؟“

”میرا ذیل سے میں میزبان کے علاوہ بھی چند ایک شعبوں میں مہارت رکھتی ہوں تو میرا تعارف ہر وقت شخصیت کے طور پر ہوتا ہے۔“

”اب تک ٹیلی ویژن

پر یادگار پروگرام؟“

”کو ننگ شو کی میزبانی اور سپل پروگرام لذت کی بات یہ برائنڈ اپ پروگرام تھا۔“

”آپ کی عمدہ صلاحیت...“

”میرا اندر دادر قلعہ ہوتا۔“

”آپ کے مزاج و رویہ منس کا تصور کہیں تال میل بنتا ہے؟“

”جھیل کنارے، پہاڑوں سے چھوٹے چھٹے اور گھرنوں کا بہت پانی، ہریوں، بہت ساری موسمیاتیں اور مدھم مدھم روشنی۔“

”اور کوئی ساتھی نہیں...“

”نہیں بھی نہیں۔“

”کس ڈیزائنر کا لباس پہنا پسند کرتی ہیں؟“

”کئی نامور ڈیزائنر کے ساتھ ساتھ میں اپنے کپڑے بھی پہنتی ہوں۔“

”جنس خلیفہ میں آپ کیسی عادت رکھنے والی ہیں؟“

”ایماندار، وہ دار محبت کرنے والے اور خوبصورت لوگ کسے نوٹ لگتے ہیں۔“

”اپنی کس عادت سے آپ ہلکے آچکی ہیں؟“

”میں تو لوگوں کا بہت خیال رکھنے والی ہوں کیا اسے خراب عادت کہا جاسکتا ہے؟“

”مگر کچھ لوگ جیسے بھی تو نہیں لگتے وہ ایسے ہوتے ہیں۔“

”منافق اور جھوٹ بولنے والے، سبک دہرا اثرات انسان کی زبان ہوتے ہیں۔“

”کیسے لوگوں کی کہانی چھی لگتی ہے؟“

”دوستوں اور قریبی رشتے داروں کی۔“

”کس بات سے خوف آتا ہے؟“

”کوئی سزا وقت ہو اور دوست ساتھ چھوڑ جائیں۔“

”کیا آپ کو فضول خرچ کہا جاسکتا ہے؟“

”نہیں، میں سب سے پہلے بحث جاتی ہوں پھر بازار کا رخ کرتی ہوں۔“

”آپ کے پسندیدہ برینڈز کون سے ہیں؟“

”Georgio Armani اور Channel, Valentino“

”کیا آپ سوشل ہیں؟“

”بے شک ہوں۔“

”چھٹیاں کیسے گزارنا پسند کرتی ہیں؟“

”باہر کھانا کھا کر کوئی مشہور فلم دیکھ لینا اور کیا۔“



تیل ہے کہ سونا یا سونے جیسا تیل

یہ بیوٹی آئل تھکان دور کر کے جلد کو نکھار دیتے ہیں

صفورہ خیری

بالوں کی دیکھ بھال اور نگہداشت کا مرحلہ ہو یا جسم کی مالش اور مساج کی ضرورت ہو ہمیں تیل ہی کی طلب ہوتی ہے۔

عام طور پر مفروضوں کو ذہن میں محفوظ کر لیا

جاتا ہے کہ بھلا تیل بھی کہیں جلد کی گہرائی تک سفائی کر سکتے ہیں! یہ تو جلد کو روغنی کر دیں گے۔

کلیننگ آئل

حقیقت یہ ہے کہ اچھے اور معیاری تیل قدرت کا انمول تحفہ ہوتے ہیں۔ ان میں موجود اجزاء بالوں اور جلد کی قدرتی حفاظت بھی کرتے ہیں اور ہر جلد کے لئے موزوں ہو سکتے ہیں۔ ان میں کلیننگ آئل کی اہمیت مسلمہ یوں ہے کہ یہ میک اپ کے اثرات اور آلودہ جلد کو گہرائی تک صاف کرتا ہے۔

مسامات میں جمی گرد و کثرت سے زائل کرنے کا عمل تیل ہی کے مساج سے ممکن ہے۔

فیشل آئل

کہا جاتا ہے کہ روغنی جلد کے مالک افراد انہیں استعمال کرنے سے نقصان اٹھائیں گے، فائدے کی توقع کم ہی ہے۔

یہ مفروضہ درست یوں نہیں کہ فیشل آئلز کی ہمدستی

یعنی کئی مقاصد کے لئے استعمال ہونے کا علم بہت کم

لوگوں کو ہے۔ ان مخصوص تیلوں میں نامیاتی پودوں کے اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔ بروغنی ہوئی عمر کے اثرات، جلد کی بے رونقی، خشکی اور چھانچوں کے خاتمے کے لئے نہایت موزوں ہیں۔ اگر جلد کے روغن غیر متوازن ہوں تو یہ تیل نمی کو متوازن کر دیتے ہیں۔ اپنی

فیشل آئل جلد کی بے رونقی، خشکی کے لئے نہایت موزوں ہیں یہ جلد کی نمی کو متوازن کر دیتے ہیں

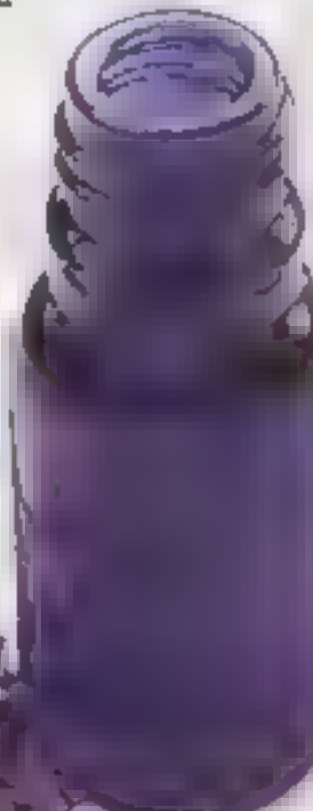
یوٹیشن سے اینٹھیل آئلز کی طلب کریں۔ خاص کر اینٹھیل کرانے سے پسینے کی گہرائی میں کہ آپ کے لئے کس اینٹھیل آئل کو موزوں سمجھا گیا ہے اور کیا یہ آپ کو سوٹ کرے گا؟

بھر آئلز تیل سے چنے سے، ل شخصیت کا حسن، رت کر دیتے ہیں۔ یہ مفروضہ بھی حقیقت سے میل نہیں کھاتا۔ اتنا ہی یاد رکھیں

کہ پچھلے وقتوں کی خواتین کی لمبی اور گہنی چوٹیاں اسی تیل لگانے کی وجہ سے ہوا کرتی تھیں۔ سر کی جلد میں تیل جذب ہو جائے تو خشکی جیسے معرعات سے بچاؤ ہوتا ہے۔ اس طرح بال کمرورے نہیں رہتے، دو شائے نہیں ہوتے اور گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اعصابی اور دماغی تناؤ بھی زائل ہو جاتا ہے۔ بے خوابی کی شکایت ختم ہوتی ہے۔

ہاڈی آئل

متوسط، وزیریں جلتے میں ان تیلوں کا استعمال صرف شادی سے پہلے میک اپ اور کے طور پر کیا جاتا ہے اور بعد ازاں سرور کی نہیں سمجھا جاتا جسم کے اڑھکے ہوئے حصوں پر کسی پرانی چوٹ کے نشان ہوں یا بیماری سے، یہ ہاڈی آئلز ان تمام حراہوں اور خاص کر جلد کی خشکی کو دور کرتے، لکھ دیتے ہیں۔ نرم و ملائم اور بے داغ جلد کے لئے ان ہاڈی آئلز سے خود مساج کیجئے یا یوٹیشن سے مدد لیجئے، یقیناً بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ اس طرح جسمانی عیوب تو دور ہوتے ہی ہیں ساتھ ہی ساتھ اعصابی اور جسمانی تھکان بھی رائل ہو جاتی ہے۔ روشن، تابناک اور ملائیم کا احساس دیتا جسم شخصیت کو نکھار رکھی دیتا ہے اور خوشگوار تاثر بھی اور آپ رہتی ہیں تادیر تر و تازہ



گوری رنگت، خوبصورتی کا روایتی تصور

وائٹنگ کریمیں جلد کے لئے کس قدر موثر ہوتی ہیں؟

ایسے ایک نہیں کی اشتہار نظر سے گزرتے ہیں۔ ”ایک برنس من کے لئے 22 سالہ سرخ و سفید اور طویل قامت والی دو شیزہ کا رشتہ درکار ہے۔“ شادی کے لئے دیے گئے اشتہاروں میں ذات برادری خاندان کے ساتھ ساتھ لڑکیوں کی جلد رنگت اور نقوش کا ذکر مشروط ہوتا ہے۔ یعنی خوش شکل دیگر خوبیوں پر غالب آ جاتی ہے۔ لڑکے کی شکل و صورت اور رنگت نہیں روزگار تعلیم اور ترقی کے مواقع دیکھے جاتے ہیں، لیکن اگر تان لوتی ہے تو لڑکی کی گوری یا سانولی رنگت پر۔

گوری رنگت کا پہلا جواز

در اصل گورے بڑے صغیر ہندو پاک پر سوری حکومت کر کے گئے ہیں۔ بلاشبہ انہوں نے فن تعمیرات اور قانون سازی میں ہماری خاص رہنمائی کی ہے۔ لیکن ان کی باقیات میں گوری رنگت کا جنون ہم پر اب بھی طاری ہے۔ ہم اس تاثر سے باہر نہیں نکل سکے۔ گوری چڑی کا فلسفہ کچھ سے باہر ہے، لیکن عملاً ہم خواتین بھی جب بہو کی تلاش میں نکلتی ہیں تو ہماری پہلے چوٹیں گوری رنگت ہی ہوتی ہے۔

میڈیا کا تصور

کہا جاتا ہے کہ ہمارا میڈیا بھی اسی رجحان کو فروغ دے رہا ہے۔ رنگت بہتر بنانے سے زیادہ گورا کرنے کی تحریک میڈیا ہی سے مل رہی ہے۔ ہزاروں اقسام کی وائٹنگ اور فیکٹس کریمیں مارکیٹ میں دستیاب ہونے لگی ہیں اور مشہورین اپنی پراڈکٹ کو دوسروں سے بہتر ظاہر کرنے کے لئے ایڑی چوٹی کا زور لگا رہے ہیں۔

کوئی بھی کریم جادوگر کیسے ہو سکتی ہے؟

اگر آپ کو اپنے خوابوں کی تعبیر سکھری ہوئی، بے داغ اور روشن جلد کی صورت میں درکار ہے تو نفسیاتی طور پر ان اشتہاروں سے تحریک ملتی ہے۔ آپ ان ہی کا تجربہ کریں گی۔ الیکٹرانک میڈیا میں قبول صورت لڑکیوں کو میک اپ کی ہڈولت پڑکشش انداز میں پورے کیا جاتا ہے۔ ٹیلی ویژن یا فلم کا میک اپ، نقوش اور رنگت کی چھوٹی بڑی ہر خامی کو چھپا دیتا ہے۔ تہہ دار ہیں (فائوڈیشن) کے بعد ہم جسے اسکرین پر دیکھتے ہیں وہ حقیقی چہرہ ہوتا ہے۔ کیا اس چہرے کو آئیڈل لائز کر کے اپنی رنگت بہتر بنانے کی دوڑ میں

شریک ہونا چاہتے؟ یہ ایسا سوال ہے جو سمجھدار خواتین کو الجھن میں نہیں ڈالتا، لیکن نوعمر اور ناپختہ ذہن کی مالکہ عیال اپنی شخصیت کی تکمیل اور اسٹائل اپنانے



ہمارے ہاں آج بھی شادی کے لئے لڑکی کی سرخ و سفید رنگت دیکھی جاتی ہے حالانکہ رنگت جینیاتی عمل کا نتیجہ ہوتی ہے

کے لئے ایسے ہی گلیمرس چہرے کو رول ماڈل بناتی ہیں۔ اپنی خوشی اور طمانیت کا ہدف تہذیب کر لینے سے کئی بہتر مواقع مل سکتے ہیں۔ اتنا جان لینا چاہئے کہ کوئی کریم جادوگر نہیں ہوتی۔ شادی کے نئے ذہنی تیاری اور شخصیت کی تعمیر کے لئے مزاج میں ٹھہراؤ کی ضرورت ہے۔

اعتماد اور اچھی صحت کی اہمیت

سکھری سانولی رنگت ہمیں ٹھن کہلاتی ہے۔ اگر آپ احساس کمتری میں مبتلا ہوئے بغیر اپنی شخصیت کے حسن، اخلاقی خوبیوں، پیشہ ورانہ مہارتوں اور تعلیمی قابلیت میں انقلابی تبدیلیاں لے آتی ہیں تو جلد کی رنگت کی اہمیت پس پشت چلی جاتی ہے۔

سانولی لڑکیوں کی بھی شادی ہو جاتی ہے۔ گرم ملکوں میں رہنے والے عام باشندے گورے چنے نہیں ہو سکتے۔ یہ چین کے معاملات ہیں، جنہیں قدرتی طور پر نسل در نسل جینیاتی طور پر منتقل ہوتا ہوتا ہے۔



پڑوسی ملک بھارت میں تعلیمی شرح ہم سے کئی گنا زیادہ ہے۔ وہاں بھی گہری اور قدرے سائنسی رنگت رکھنے والی لڑکیوں کی اچھی خاصی تعداد ہے۔ کئی قلم کے نامور ستارے سائنسی رنگت کے مالک ہیں۔ کیا وہ فلمی یا ذاتی زندگیوں میں ناکام ہیں اور کیا وہ تمام کے تمام رنگت کے بلکے شہزادے سے ناکام ہوتے ہیں؟ یہ اچھا سوال ہے جس کا جواب ناقابل فہم نہیں ہے۔ تاہم ایک تحقیق کے مطابق بھارت میں نصف ریونیوز اسکن کیئر کی مصنوعات کے ہوتے ہیں۔ خاص کر گورا کرنے کا دعویٰ کرنے والی کیریوں کی فروخت سے ہونے والی آمدنی 180 ملین امریکی ڈالر تک جا پہنچی ہے۔ پاکستان میں تحقیق کا رواج ہے نہ رجحان، لیکن ہر موسم میں فیکٹس کیریوں کی اچھی خاصی تعداد فروخت ہوتی ہے۔

ایک سوال یہ اٹھتا ہے کہ اگر آپ اسٹک آپ کے ہونٹوں کے زاویوں کو پکڑ کر کشش بنا کر پیش کرتی ہے تو فیکٹس کیریوں سے کیوں نہ فیض اٹھایا جائے؟ اصل مسئلہ کیا ہے؟

سارا مسئلہ "معیار" کا ہے۔ نامعلوم وجود بھی اب ناقابل فہم نہیں رہیں کہ خوبصورتی کا روایتی تصور گوری رنگت سے مشروط تھا اور ہے۔ اور جب تک یہ تصور قائم رہے گا ان مصنوعات کی ضرورت موجود رہے گی۔ خاص کر جب ہم ڈائٹنگ کریم استعمال کرتے ہیں یا فیصل لینے جاتے ہیں تو نہایت طاقتور پلچ کریم سے فیصل کیا جاتا ہے۔

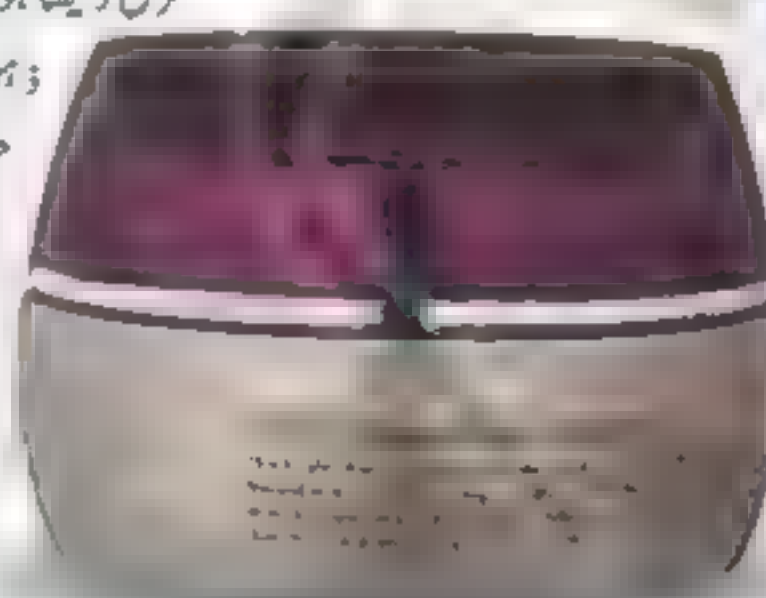
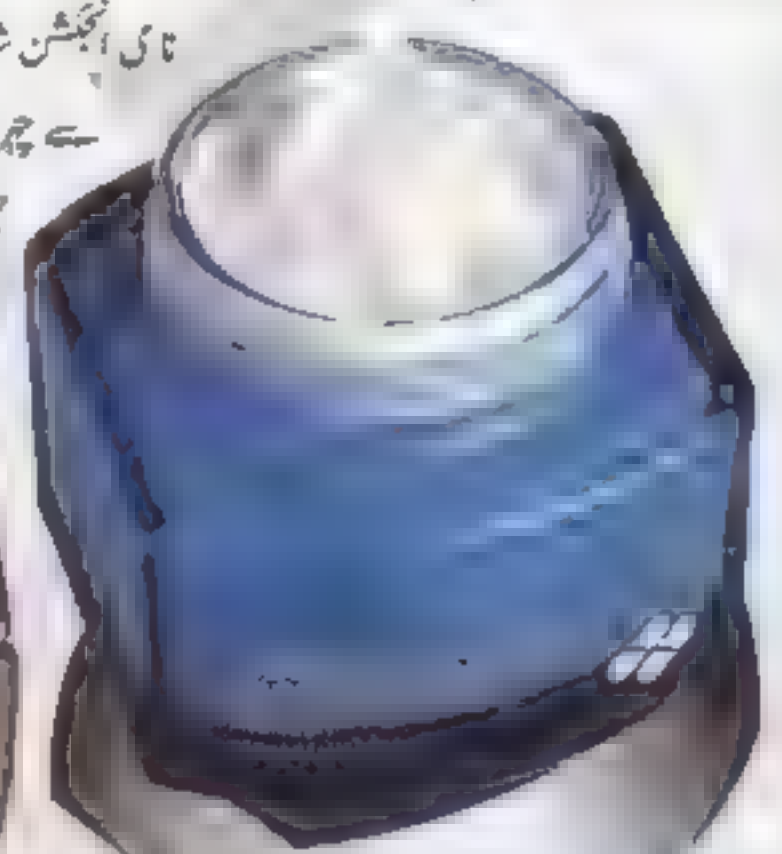
ڈائٹنگ کریموں کے رد عمل

بہت سی ڈائٹنگ کریمیں مؤثر ہوتی ہیں۔ ان کا مسلسل استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ لیکن خواتین شکایت کرتی ہیں جو نمی ان کا استعمال ترک کر دے جلد پرانی رنگت پر لوٹ آتی ہے۔ قدرے سیاہ پڑتی جلد ناقابل قبول ہوتی ہے اس طرح شخصیت کا تاثر بگڑ جاتا ہے۔

ڈائٹنگ فیصلوں میں زود اثر پیچنگ ایجنٹ کے علاوہ glutathione

نای انجکشن شامل کیا جاتا ہے جس سے چہرہ نکھر رہا ہے، شادابی بڑھتی ہے۔ اس حیرت انگیز نکھار آنے کے کچھ ہی عرصے بعد جلد کا پڑ مردہ اور سیاہ

ہو جاتا ہے۔ اس حیرت انگیز نکھار آنے کے کچھ ہی عرصے بعد جلد کا پڑ مردہ اور سیاہ



پڑ جانا یقیناً ناقابل برداشت ہوتا ہے۔

ماہرین جلد کہتے ہیں کہ ان فیکٹس کیریوں میں موجود Steroids جلد کو نکھارتے ضرور ہیں مگر اس عمل کے دوران کیل مہ سے، دانوں، قبل از وقت لکیروں، جھریوں یا غیر ضروری رد میں درہا میں کی افزائش کا ہو جانا تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔

شورس کی شخصیات glutathione انجکشن کے ساتھ وٹامن C کی مقدار بھی شامل کرتی ہیں تاکہ جلدی خدشات گہرائی تک صاف اور توانا رہیں۔ وٹامن C ہائیڈروجن پراکسائیڈ (پچ کریم کا اہم جزو) کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے جلد کے خاموشی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے ماہرین جلد کہتے ہیں کہ GSH انجکشن ہمیشہ وٹامن C کے ہمراہ استعمال کریں تاکہ اس کیمیائی عمل کے کم سے کم ضمنی اثرات سمیٹنے پڑیں۔



گوری جلد کے میلان کنزرو ہوتے ہیں

خاص کر مصنوعی طریقے سے جلد کو گورا کرنے کی ترکیب زمانے سے قدرتی میلان اور خرمی ریڈیٹنگ کا اثر ہوتے ہیں۔ ہار ہار پلچ کرنے سے روئیں تعداد میں بڑھ سکتے ہیں جو جلد کی رنگت کے ساتھ ہلکے یا بھورے ہو جاتے ہیں لیکن اہم بات میلان کی مقدار کا کم ہو جانا ہے۔ تحقیق کے اس عمل میں جلد کنزرو پڑتی ہے۔ ایسی جلد سورج کی الٹرا وائٹ شعاع میں فوری طور پر جذب کرتی ہے۔ میلان ماخوئیاتی - سوڈی کے ساتھ ساتھ سورج کی شدت - میز ریڈی ایشن سے بچا کر رہا ہے۔ یہ ہمارے جسم کے قدرتی تحفظ کا ضامن ہوتا ہے۔

یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ عالمی مقابلہ حسن میں سیاہ فام امریکی خاتون متعدد بار ملکہ حسن قرار دی جا چکی ہیں

جب ہم فطرت سے جنگ کرنے میں اور فطرتی چیز کو تبدیل کرنے کے لئے شدید قسم کے کیمیائی محلول استعمال کریں تو جلد پتلی سے پتلی ہوتی چلی جاتی ہے اور اس کا مدافعتی نظام کنزرو ہوتا چلا جاتا ہے۔ جلد کی رنگت بہتر بنانے کا یہ عمل نقصان دہ ہونے کے علاوہ دیر پا بھی نہیں ہے۔ رنگت کی نون میں فرق دیکھیں تو توہیں سے تیس فیصد تک محسوس ہوتا ہے۔ رنگت جینیاتی عمل کا نتیجہ ہوتی ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ عالمی مقابلہ حسن میں سیاہ فام امریکی خاتون متعدد بار ملکہ حسن قرار دی جا چکی ہیں۔

انگریز اور امریکی سیاہی مائل رنگت کو پسند کرتے ہیں، جبکہ ہم ایشیائی گورے پن کے دیوانے ہیں۔ یہ انسانی نفسیات ہے کہ جو چیز دستیاب ہو اس کی قدر و قیمت محدود ہوتی ہے۔ کوشش ہوتی چاہئے کہ اخلاقی اقدار اور رویوں کو بہتر بنایا جائے نہ کہ رنگت گوری کرنے پر تمام تر وسائل استعمال کر لئے جائیں۔ خاص کر اس سے خطرناک نتائج یعنی جلد کے کینسر تک کی لو بہت آجائے۔

کیا کاسمیٹکس کرتی ہیں حُسن کے نکھار کی تکمیل؟

یہ نقش کو بہتر زاویے سے پرکشش بنانے کا ایک عمل ہے

یہ جدید اجزاء اور مہارت کا متقاضی ہے۔ بد وضع میک اپ آنکھوں کا ہوا چہرے کا توجہ حاصل تو کرتا ہے، مگر چھٹاڑ نہیں دیتا۔ آئی لائٹر مہارت سے لگانا آئیٹھنے کی مدد سے لگائیں۔ اودھ کھلی آنکھ سے لیکر کھینچنے کا عمل آہستہ آہستہ مکمل کریں۔ اگر آپ کی غلائی آنکھیں ہیں یا یاد دہانی سادھت کی، تو پھر آئی لائٹر نہ لگانا ہی بہتر ہوگا۔ یہ کاسمیک جمونی آنکھوں کے لئے مخصوص ہے۔

کچھ نباتاتی اور قدرتی اجزاء بالوں کی جڑوں کے لئے نہایت مفید ہوتے ہیں۔ جیسے افراط اور اس سے بنے ہوئے شیمپو دونوں ہی بہترین انتخاب ہیں۔ اس سے بالوں کو جڑوں تک پروٹین ملتی ہے اور یہ

ہماری ہمیشہ یقینا بات کی تہ تک پہنچ گئی ہوں گی۔ مسئلہ اپنی رنگت کے نکھار کا ہوا یا کسب کی صحت اور ہوا کا ہوا، ہمارا رخ مکن اور فرج کی جانب ہوتا ہے۔ جلد پر مردہ سی نظر آنے تو آپریشن کا ہونا لازمی ہے مگر اس کے لئے فرج میں رکھا ہوا دودھ کا کام آتا ہے مگر کس طرح؟ اس بھر دھڑ میں کام کر کے گھر لوٹنے ہی اطلاع ملے کہ شے داول میں گئیں جانا بہت ضروری ہے تو چہرہ کی صحت کیسے تازی جائے؟ شیمپو کے ساتھ کٹھن بشر استعمال کرنے کیوں ضروری ہوتے ہیں۔ اس کے بغیر کام کیوں نہیں چلتا؟ آئی لائٹر لگانے کی موثر ترکیب کیا ہو سکتی ہے؟

کیا اس ماڈرن دور میں بھی آئینہ شامیکا کائی استعمال کرنے سے فائدہ حاصل ہو سکتے ہیں؟ موسم سرما میں جلد کی نگہداشت کے طور طریق کیسے ہونے چاہئیں؟ ذیل میں ہم نے کوشش کی ہے کہ ہر اس سوال کا جواب قلی سے دیں جو آپ کے لئے پریشان کن ہو سکتے ہیں۔

• ٹھنڈا دودھ تیزابیت دور کر سکتا ہے، مگر گھنٹ گھنٹ پینے سے جلد فائدہ ہوتا ہے اور اس دودھ کو روٹی کی حد سے پورے چہرے گردن اور ہاتھوں پر دہل پر لگانے سے مساموں تک کی گہری صفائی ہو جاتی ہے۔ اگر جلد حساس نہ ہو تو چند قطرے لیموں شامل کر کے چہرے

پر لپ کر لیں اور اسے چند منٹ تک ٹوکھتے دیں اور پھر کیمیکل سے پاک اینٹن یا اینٹن سے چہرہ دھو لیں۔ فیس واش بھی استعمال کر سکتی ہیں اور جلد زیادہ خشک ہو تو سادہ پانی بھی اپنا اثر دکھاتا ہے۔ بشرطیکہ دودھ کی مہک کچھ دیر برداشت کی جا سکتی ہو۔ بعد ازاں ٹونر لگایا جا سکتا ہے۔

• کٹھن بشر خریدتے وقت اجزاء پر نظر دوڑالیا کریں۔ اگر ان میں کوئی waxy جزو نہ ہو تو نہ خریدیں۔ باقی یہ تو بالوں کی ساخت، بہتر بنانے اور نگہداشت پہنچانے کا ایک جزو ہے

بد وضع میک اپ آنکھوں کا ہوا
یا چہرے کا، توجہ حاصل تو کر لیتا ہے، مگر
اچھا تاثر نہیں دیتا

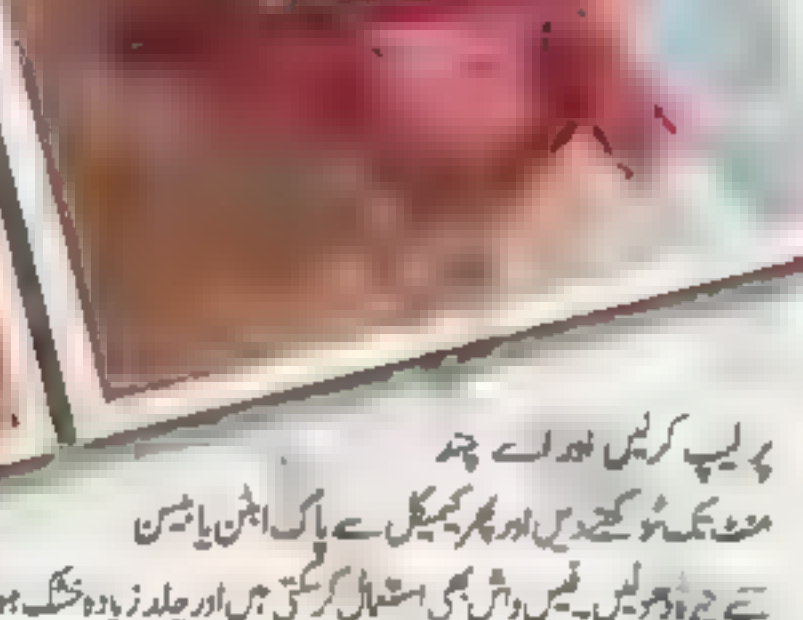
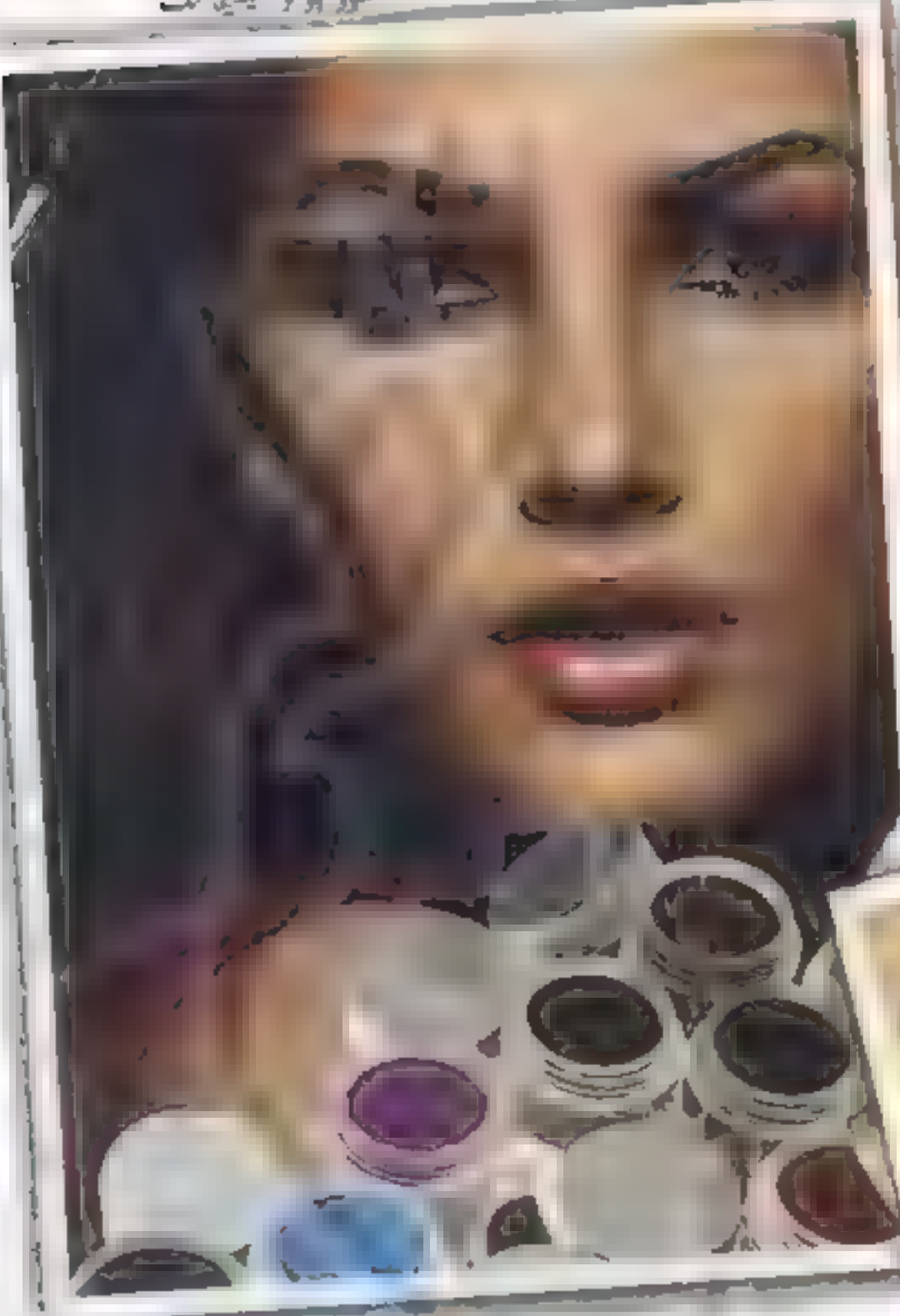
اسی طرح چند جڑی بوٹیاں جن میں آملہ، روغن، روغن صبری، میکا کائی، مہندی اور دیگر ایٹ خوشبودار پودے کے پھول جس کی سورج کبھی کے پھول سے مشابہت ہوتی ہے، انہیں گرائنڈ کر کے، اس میں گائیں اور ہلکے ہلکے ہاتھوں سے سکراب کر کے سادہ پانی سے دھو لیں۔ ریشمے درسیکا کائی کو ایک رات پینے بھگو کر رکھ دیں اور پھر نرم پڑنے پر گرائنڈ کر لیں تو بالوں میں رگڑنے سے بہت اچھی جھاگ بنتی ہے۔ یہ سر کی جلد کی اچھی طرح صفائی کرتی ہے۔

• موسم سرما میں جلد کا پھٹ جانا، خشک نظر آنا یا سفید پڑ جانا معمول باتیں ہیں۔ روغنی جلد بھی خشک نظر آتی ہے اور ہم میں سے کئی ہمیشہ کو لڈ کریم اور موچر، وزنگ، واشر استعمال کرتی ہیں۔ یہ مصنوعات اگر معیاری اور برینڈڈ ہوں تو بہتر ہے، ورنہ جلد پر الرجی کی شکل میں تکلیف بھی طرہ کرتی ہیں۔ اسان تحمل یہ ہے کہ ایک کیلا میٹھ کر کے تازہ دودھ کی ہلائی (ایک چائے کا چمچ) چند قطرے کیمیرین اور چند قطرے وٹاس کے تیل کے شامل کر کے خشک جلد پر لگائیے۔ سردیوں کے موسم میں بھی جلد میں مکیات اور پانی کی کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ مخلول چہرے اور گردن پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے مگر صابن کا استعمال کم کر دیا جائے اور اس کے بجائے فیس میں پھینٹا ہوا دھو، بکترے یا، لے کا چمکا گرائنڈ کر کے چند قطرے زیتون کے تیل کے شامل کر دیے جائیں تو جلد توانا اور نہ کش نظر آتی ہے۔

• سردیوں میں ہم ٹریٹمنٹ کی اشد ضرورت ہوتی ہے، بالوں کو پروٹین کرنا بہت ضروری ہے۔ شخصیت کے نکھار کے لئے پانی پینے کی مقدار میں اضافہ کر لینا نہایت ضروری ہوتا ہے تو پھر کیا خیال ہے موسم سرما کا خوش آمدید کس!

تاکہ یہ کھلے کھلے سے رہیں اور نکھار کرتے وقت نرم دھام رہیں اور ٹوکھتے نہیں۔

• آنکھیں چہرے پر نہایت جاذب اور پرکشش عضو ہوتی ہیں۔ یہ اگر خوبصورت ہوں تو سب کی توجہ حاصل کرتی ہیں۔ اگر کبھی طبیعت خراب ہو تو متحمل سی، زرد یا سرخ ہوں تو بھی خراب صحت کو ظاہر کرتی ہیں۔ آئی میک اپ ضرور کریں، مگر



صحت مند لائف اسٹائل کیسے اپنایا جائے؟

وزن پر پائیں کس طرح قابو اور کون سی ورزش ہے آپ کے لئے بہتر...



ہر شخص میں طرز فکر کو نیچے ایک جانب اور کوشش نیچے کے مذاکے انتخاب میں حقیقت کی جائے۔ سائنٹفک اصولوں کے مطابق قدر کے اعتبار سے وزن کا چارٹ ملاحظہ کیجئے۔ آپ کو پتا چل سکے گا کہ آپ کا وزن درست ہے یا زیادہ ہے۔

BMI وزن کے چارٹ کی مدد سے ہمیں بتاتا ہے کہ ہم

کتنے زیادہ موٹے ہیں یا موٹاپے کی حدود میں داخل ہو چکے ہیں۔ آپ بھی اپنا BMI درج ذیل فارمولے سے خود حاصل کر سکتی ہیں۔

ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس کا وزن نظر آئے مگر کچھ لوگ بیماری اور کچھ محض لاپرواہی سے موٹے ہو جاتے ہیں۔ اس بات کی اہمیت کوئی نہیں جانتا۔ کیا موٹے ہو کر کھایا پیا نظر آئے گا؟ فارمولے کو خود پر لا کر کر کے صحت مند بھی رہا جاسکتا ہے؟



BMI آپ کا درجہ طواری میں

آپ کا BMI یہ تقسیم کا سا دیا جاتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کا BMI 18.5 سے کم ہے تو آپ دہی ہیں۔

آپ کو بڑے وزن اور کھانے سے

اگر آپ کا BMI 18.5 سے 24.9 کے درمیان ہے تو آپ نارمل ہیں۔

اگر آپ کا BMI 25 سے 29.9 ہے تو آپ موٹاپے کی حد میں آچکی ہیں۔ اگر BMI 30 سے 34.9 ہے تو قیامت مونی شمار ہوں گی۔ کوشش یہ ہونی چاہئے کہ بی بی 25 کی حد چھو لگی ہی نہ جائے۔ اور ان صورت میں سخت کوشش اور مسلسل مزاحمت سے وزن کم کرنے کی کوشش کی جائے۔

اول۔ ورزش

دوم۔ جو کھانا کھائیں

ورزش کا انتخاب کرتے وقت جان لیجئے کہ یہ کتنی کیلوریز حد تک لگی۔ یہی ورزش کا

وزن چارٹ برائے خواتین وزن پونڈ میں

قد	اسٹانڈرڈ فریم	میڈیم فریم	لارج فریم
4'10"	102-111	109-121	118-131
4'11"	103-113	111-123	120-134
5'0"	104-115	113-126	122-137
5'1"	106-118	115-129	125-140
5'2"	108-121	118-132	128-144
5'3"	111-124	121-135	131-147
5'4"	114-127	124-138	134-152
5'5"	117-130	127-141	137-155
5'6"	120-133	130-144	140-159
5'7"	123-136	133-147	143-163
5'8"	120-139	136-150	146-167
5'9"	129-142	139-153	149-170
5'10"	132-145	142-156	152-173
5'11"	135-148	145-159	155-176
6'0"	138-151	148-162	158-179

وزن چارٹ برائے مرد حضرات وزن پونڈ میں

قد	اسٹانڈرڈ فریم	میڈیم فریم	لارج فریم
5'2"	128-134	131-141	138-150
5'3"	130-136	133-143	140-153
5'4"	132-138	135-145	142-156
5'5"	134-140	137-148	144-160
5'6"	136-142	139-151	146-164
5'7"	138-145	142-154	149-168
5'8"	140-148	145-157	152-172
5'9"	142-151	148-160	155-176
5'11"	146-157	154-166	166-184
6'0"	149-160	157-170	164-188
6'1"	152-164	160-174	168-192
6'2"	155-168	164-178	172-197
6'3"	158-172	167-182	176-202
6'4"	162-176	171-187	181-207

سہری اصول اور بہترین منصوبہ بندی ہے۔



نمبر شمار	ورزش	خرچ شدہ کیلوریز	190 پونڈ	155 پونڈ	130 پونڈ	آپ کا وزن
1	دوڑ 10 میل فی گھنٹہ (6 منٹ مسلسل)	944	1126	1380		
2	دوڑ 5 میل فی گھنٹہ (12 منٹ)	472	563	690		
3	دوڑ 6 میل فی گھنٹہ (10 منٹ)	590	704	863		
4	عام دوڑ	472	563	690		
5	کسی مخصوص جگہ پر چہل قدمی	472	563	690		
6	کسی ٹریک پر دوڑ نیم پرنکس	590	704	863		
7	دوڑ تے ہوئے سیر حیاں چڑھنا	885	1058	1294		
8	کشتی چلانا	177	211	259		
9	اسکائی جیمپنگ	413	493	604		
10	اسکواش	708	841	1035		
11	تیراکی	590	704	863		
12	بجیل ٹینس	236	281	345		
13	بیڈل چلنے سے دو میل	148	176	213		
14	بیڈل کوچانی کی طرف بڑھتے ہوئے (3 میل فی گھنٹہ)	354	422	518		
15	بیڈل چلنے سے 4 میل فی گھنٹہ	236	281	345		
16	سیر حیاں چڑھتے ہوئے	472	563	690		
17	والی بال	413	493	604		
18	وٹ لٹنگ	177	211	259		
19	یوگا	236	281	345		

درج ذیل چارٹ آپ کی رہنمائی کے لئے شائع کیا جا رہا ہے۔

بھوک کنٹرول کرنا، وزن کم یا متوازن کرنے کی پیچیدہ کوشش ہے۔ وزن گھٹانے والی مختلف دوائیں بھوک کم کر دیتی ہیں، چربی بھلاتی ہیں، لیکن ان کے معر اثرات بھی ہیں جو بہتری کے بجائے ہکاڑ کا باعث بنتے ہیں۔ بہت زیادہ ڈائٹنگ اور ورزش سے جسم دہلا تو ہوتا ہے، لیکن تھوڑے عرصہ بعد دوبارہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ قصور نہ

تو ورزش کا ہے نہ ڈائٹنگ کا بلکہ یہ بے اعتدالی رویے کا ہے۔ اگر ہمیں خوراک کی کیلوریز کا اندازہ ہو اور مخصوص ورزش سے کیلوریز خرچ ہونے کا علم ہو تو ہم ان کے حصول اور خرچ کا ایک پیمانہ بنا سکتے ہیں۔ موٹاپا ختم کرنے اور بہترین صحت کے حصول کے لئے نظام باطن بہتر بنانا پڑتا ہے۔ کوشش یہی ہونی چاہئے کہ طبی طریقوں سے جسم کی ساخت میں نمایاں تبدیلی لائی جائے اور موٹاپے کی وجہ سے صحت پر مرتب ہونے والے معر اثرات دور کئے جاسکیں۔



چھوٹی سی گڑیا کے بڑے بڑے خواب

تھوڑے بڑھ کر تخیل کی اڑان

مرحوم

نہیں ہیں کہ وہ بچے کی دیکھ بھال حسن طریقے سے کر سکیں۔ یہ سوچ کر اوروں کو بدلتے لگتا ہے۔ وہ نوکرائی کی تلاش شروع کر دیتی ہے۔ لیکن دوست احباب نوکرائی کے نئے تجربات بھی اسے بتاتے ہیں، اس لئے قابل بھروسہ نوکرائی کی

خواتین ایسا کس طرح کر سکتی ہیں؟ یہاں ہماری مراد وہ خواتین سے نہیں ہے۔ لیکن آج کی عورتیں منفی بنیاد پر برے جانے والے سماجی رویوں کے اثرات سے کسی حد تک آزاد ہیں۔ وہ تعلیم یافتہ اور با اختیار ہیں، جن اور زندگی کے بارے میں اپنا ایک مختلف زاویہ نظر بھی رکھتی ہیں۔

ہمارے سماج میں بچوں سے ہمیشہ یہ توقع رکھی جاتی رہی ہے کہ وہ بچپن میں گڑیا اور چائے کے سیٹ جیسے کھلونوں سے کھیلیں۔ وہ گڑیوں اور چائے کے سیٹ کے خواب دیکھتے دیکھتے پلیں بڑھیں۔ یہاں تک کہ ان کی شادی ہو جائے اور وہ اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ دھارتے ہوئے دیکھ کر خوشی سے پھولنے نہ سکیں کہ ان کے خواب سچ ہو گئے اور شادی کے بعد وہ خوشیوں بھری زندگی گزاریں۔

آج کے دور کی نئی ڈاکٹر سیٹ، ہوائی جہاز کے ماڈل جیسے کھلونوں سے کیلنا زیادہ پسند کرتی ہے۔ وہ بڑے بڑے خواب دیکھتی ہے۔ ایسے خواب جو اس کے والدین کے خوابوں سے کہیں زیادہ بڑے ہوتے ہیں۔ وہ اپنی آنکھوں میں بے خوش کن تصورات کو سج کر دکھانے کی جستجو میں رہتی ہے۔ وہ ایسے اداروں کا رخ کرتی ہے جو بہترین پیشہ ورانہ تربیت فراہم کرتے ہیں۔ وہ ایک ڈاکٹر، پائلٹ یا ڈیزائنر جیسے کیریئر اپنانے کی کوشش کرتی ہے۔ لیکن جو کچھ وہ اپنی زندگی میں کرنے کی خواہش رکھتی ہے ضروری نہیں کہ اس کی تکمیل بھی ہو۔ کیونکہ اسے نئے گھر جا کر وہاں کے ماحول کا پتہ چلتا ہے۔

ہمارا معاشرتی ڈھانچہ ایسا کچھ اس طرح کا ہے کہ ایک لڑکی کو بہت جلد یہ بات سمجھا دیتا ہے کہ اس کی اہلیت، قابلیت اور بہت ساری ڈگریوں کی حاجی ہی اہمیت ہے۔ معاشرہ اسے ایک انجمن نام کے ساتھ جوڑ کر سسر فلاں فلاں بنا کے اسے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ والدین اس کے لئے بہترین دوا تلاش کرنے کے سلسلے میں بے تپ نظر آتے ہیں۔

لیکن یہ تلاش بھی کوئی آسان کام ثابت نہیں ہوتا۔ وہ مشکلنا پڑتا ہے جب کہیں جا کر دیکھا لڑکی اور اس کے والدین کے معیار پر پورا اترتا ہے۔ اکثر لڑکیاں لڑکوں سے زیادہ قابل ہوتی ہیں۔ وہ اپنے شہر کے مقابلے میں زیادہ پیر کا سکتی ہیں مگر بد قسمتی سے ان کے نصیب کی گڑی کی تک تک کرتی سونیاں رک جاتی ہیں۔ والدین کے فیصلے کے سامنے انہیں سر جھکا کر سمجھنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو وہی مطابقت ہی نہیں بلکہ قطعی اہلیت کو بھی سوچ کی گڑی سے باہر پیچک دیا جاتا ہے۔ آنکھوں میں بے خوابیوں کی تیلیاں ملنے سے اذنی دکھائی دیتی ہیں۔ جب وہ اپنے نئے گھر پہنچتی ہے تو اسے مغل زندہ ماحول سے مایوسی محسوس ہوتی ہے۔ نئی نوئی دنوں دھما سے خوفزدہ رہتی ہے، جیسے وہ ایک غیر محفوظ ماحول میں آگئی ہو اس کے لئے یہ سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے کہ کیا اس نے کال جین ساتھی پالیا ہے؟ اس کی مایوسی میں حیرت اضافہ ہونے لگتا ہے تو وہ دوبارہ اپنے کیریئر کی طرف رخ کرنے کا

جو کچھ وہ اپنی زندگی میں کرنے کی خواہش رکھتی ہیں ضروری نہیں کہ نئے گھر جا کر اُس کی تکمیل بھی ہو۔

تلاش کرنا بھی انتہائی مشکل ہدف بن جاتا ہے۔ طویل بھاگ دوڑ اور اس کے معیار کے مطابق نوکرائی نہ ملنے کی صورت میں اسے بچے کی دیکھ بھال کرنے والے مراکز کا خیال آتا ہے جو کہ ہمارے ہاں کم کم ہیں۔ زندگی کے ہر معاملے میں ڈیجیٹل چارٹر کے باوجود ستم ظریفی یہ ہے کہ ہمارے ہاں ماؤں کے پاس فقط وہ اختیارات ہوتے ہیں یا تو وہ نوکری کر لیں یا پھر گھر بیٹھ جائیں اور اپنے بچوں کی مکمل دیکھ بھال کے فرائض انجام دیں۔ اپنے مخصوص سماجی ماحول میں ہم دیکھتے ہیں کہ اولاد ہو جانے کے بعد ملازمت جاری رکھنے والی ماؤں پر بے رحمی کا ٹھیل لگا دیا جاتا ہے اس لئے بھی بہت سی ماؤں اپنے ذاتی جذبات، احساسات اور خواہشات کو کھل دیتی ہیں اور گھر واری کو اولین ترجیح ثابت کرتی ہیں تاکہ ان کی پیشانی پر اچھی ماس ہونے کا ستارہ چمک سکے۔

ماں کی حیثیت ملنے کے بعد انہیں اکثر یہ بیشتر تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ حالانکہ ان میں سے بہت سی ماؤں اپنے پیشہ ورانہ اور بچوں کا خیال رکھنے میں کسی بھی قسم کی کوتاہی نہیں برت رہی ہوتی ہیں، ان کے بچے بھی محنت مند اور چاق و چوبند ہوتے ہیں۔ لیکن پھر بھی سوال ضرور اٹھتا ہے۔ جبکہ بچوں کی دیکھ بھال میں باپ کو بھی شراکت دینی بھانے کا اسی قدر خیال رکھنا چاہئے جس قدر ماؤں کو ہوتا ہے۔ اگر عورتیں مرد سے زیادہ کمزوری ہیں تو بھی مرد کی خود کو مجرم تصور نہیں کرتے۔ وہ یہ نہیں سوچتے کہ انہیں اپنے مستقبل کی قربانی دے کر گھر بیٹھ کر اپنے بچوں کا کھوپڑیہ خیال رکھنا چاہئے۔

گھر بیٹھ کر محض مریض میں مصروف فکری کے دمر سے نہیں آگاہاں میں عابث ہیں بھی اپنی سوچ کا رخ مثبت دھارے کی طرف موڑنا چاہئے تاکہ ماؤں کو بھی وہ بری ذمہ داریاں بھارتے ہوئے آرام و سکون کا بھرپور موقع مل سکے ایک محبت کے بیٹے رہنے والے میاں بیوی کو چاہئے کہ وہ ممکنہ حد تک ایک دوسرے کو آسانیاں فراہم کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے بچوں کی نظر میں خود کو مثالی میاں بیوی ثابت کر کے دکھائیں۔ تاکہ آپ کی ڈاکٹر سیٹ اور جہاز کے ماڈل سے کھیلنے والی بچیاں ایسے ماحول میں پلیں بڑھیں جہاں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرنے والا ماحول ان کے ننھے ننڈے ذہنوں پر نقش ہو جائے، انہیں ہر پہلو خوش آمدید کے اور ماں باپ کی خوش خرم زندگی کا عکس آنے والے نکل میں ان کی زندگیوں کو بھی خوشگوار احساسات کے ساتھ نئے گھر لے جائے۔

سوچتی ہے۔ وہ خود کو کام میں مصروف کرنا چاہتی ہے۔ لیکن لگتی ہے کہ شوہر کا ہاؤس جان بوجھتا جاتا ہے۔ وہ پہلے سے رکھنے کی اجازت مل بھی سکے گی یا نہیں؟ اور اگر وہ ملازمت کر دیتی ہے تو بھی اس کے شوہر کا ہاؤس جان بوجھتا جاتا ہے۔ وہ پہلے سے زیادہ غیر محفوظ ہوتی جاتی ہے۔ شوہر گھر کے معاملات میں دلچسپی لینے پر اس کی توجہ مرکوز کر دیتا ہے۔ وہ دفتر کے ساتھ گھر کے کام کا رخ میں مصروف رہنے لگتی ہے۔ پھر اچانک ایک ”مجھی خبر“ سن کر اس پر گھبراہٹ طاری ہونے لگتی ہے۔ سب اس سے لالچا ہر جگہ ہے، اس کے آگے آگے سکون اور صحت کا خیال رکھا جانے لگتا ہے۔ اسے روزمرہ کی دفتری اور گھر بیٹھ دھاریاں، ڈاکٹری تجاویز پر عمل اور انسانی اخراجات کو سامنے رکھ کر بجٹ کو ترتیب دینا ہوتا ہے۔ وہ تمام تر نظامات کے حوالے سے مگر مند رہتی ہے۔

”چھوڑ دینا بہت شوقی پورا ہو گیا تو کوری کا مطلب ہے سنبھالنا“ اس ماں کے اس جملے سے ایک منٹ میں اسے اپنی پوری زندگی بے مقصد سی دکھائی دینے لگتی ہے۔ وہ اپنی ذات کو بکھر ہوا محسوس کرتی ہے۔ وہ سوچتی ہے کہ اگر وہ استغنیٰ دے سکے تو بے درد زکامی کے باعث اس کی پوزیشن فوراً بھر جائے گی۔ ملازمت کے مواقع دن بدن سکڑتے جا رہے ہیں، ایک عجیب سی نگلش میں جھل رہی ہے وہ مہار ہار سوال ذہن میں آتا ہے کہ ”کیا اسے بچے کی آمد کے باعث نوکری چھوڑ دینی چاہئے؟“

اگر وہ نوکری جاری رکھنے کا فیصلہ کر سکتی ہیں تو اسے دوسرے ہی بھائی دیتے ہیں یا تو وہ اپنے بچے کو نالی یاد داری کے ہاں چھوڑ دیا کرے یا پھر ایک نوکرائی رکھ لے۔ اس طرح وہ ملازمت کر سکتی ہے۔ پھر خیال آتا ہے کہ اگر وہ اپنے بچے کی ذمہ داری عمر رسیدہ بزرگوں کے کاندھوں پر ڈال دے گی تو اس عمر میں ان کے بھی اپنے مسائل ہیں۔ نالی داری یا بزرگی رتی ہیں اور جسمانی طور پر اس قدر قابل بھی

بک ریویو



مصنف: پروفیسر ڈاکٹر خرم شاہ

پیشہ کا پتہ: 131، رحمت پارک، یونیورسٹی روڈ، سرگودھا-651-1، تحصیل باؤن۔ لاہور

ہونے لگتے ہیں۔ بہر کیف ذہن نظر تصنیف میں مصنف نے بڑی شرح وضبط کے ساتھ ڈیپریشن کی علامات، اسباب اور علاج پر قلم اٹھایا ہے۔ ان کے علاوہ اس میں ڈیپریشن خود انسان کے ذہن کے کہاں خانے میں موجوں ہوتا ہے، لیکن اسے شعور، علم اور عملی سوچہ بوجھ سے اس عارضے کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔ انہوں نے بہت سی علامات کا ذکر کیا ہے۔ جس سے یہ اندازہ ہو سکتا ہے کہ فلاں شخص ڈیپریشن کی زد میں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ تصنیف پروفیسر ڈاکٹر خرم شاہ کی اہم تصنیفات میں شمار کی جائے گی۔ ڈاکٹر خرم شاہ کا اپنا یہ شعر بھی خوب ہے کہ

عجب قوت ملی ہے تیر کی سے
مری لیس بس بصرات ہو گئی ہے

صفحات 181
قیمت 200 روپے
شعبہ تعلیم سے وابستہ
ادیب، محقق اور کالم نگار رئیس
فاطمہ سے ادب و صحافت
کے قارئین بخوبی واقف
ہیں۔ افسانے، ناول، سفر
نامے اور کالم غرضیکہ ہر شعبے
میں قلم کا لوہا منوانے کے بعد
ادبی مضامین کی یہ اشاعت
قدرے تاخیر سے دیر آئند
درست آئند ہوئی۔ اردو
ادب کی پروفیسر ہونے کے
باعث ہم بہت پہلے سے
ایسے ہی انتخاب کا انتظار
کندہ تھے۔ اس کتاب

میں انہوں نے نامور ادیبوں اور شعراء کے فن پر بات کرنے کے ساتھ ساتھ بعض علمی اور تحقیقی موضوعات پر لکھے
گئے مضامین کا احاطہ کیا ہے۔ مثلاً اردو فکشن میں نسائی تصور، کلام غالب، تلمیحات اور پریم دیوانی میر ابائی جیسی
تحقیقاتی تحریریں قابل توجہ ہیں۔

اردو زبان و ادب کے ماہر ہونے کا دعویٰ وہ کریں یا نہ کریں یہ بات تو مانتی پڑے گی کہ انہوں نے ارتکاز میں محاوروں، تلمیحات
اور کہاوتوں کے بیش بہا خزانے کو یکجا کر دیا ہے۔ کہاوتوں کے حسن کے پیچھے حکایتیں اور محاوروں کی چاشنی محسوس کرنے کے
لئے دور نہ جائیے، رئیس فاطمہ کی کتاب پڑھ لیجئے۔ اپنے عہد کے کئی علامہ ماؤں کے راز جان جائیں گے۔



مصنف: رئیس فاطمہ

ناشر: نوباد پبلی کیشنز، کراچی

بک ریویو



پروڈیوسر: رمیش توہانی، ہدایت کار: عباس مستان

ستارے: سیف علی خان، اشلی کپور، جان ابھام، پکا پکا کون، سونا کچی، شہنا، ایڈا پائل

سے خاصی مختلف تھی اور ہم اس پٹرن پر اداکاری کے نئے زاویے پیش نہیں کر رہے ہم کیا کر رہے ہیں یہ ہمارے
ادا کار اپنی پرفارمنس سے ظاہر کر دیں گے۔ مٹی اشارہ مودی سے توقعات بھی اتنی ہی کی جاتی ہیں۔ سیف علی خان اس
برس فام میں ہیں اور توقع ہے کہ ریس 2 کے کردار رینویرنگ میں باکمال اداکاری کر سکیں گے۔ کہانی میں کوئی ابھام
نہیں لیکن بہت سارے پیچ و خم ہیں۔ فلم جی کا ذوق رکھنے والے اندازہ کر رہے ہیں کہ ہدایت کار نے ہر بڑے اور
چھوٹے کردار ادا کرنے والے اداکاروں سے عمدہ ترین پرفارمنس حاصل کر لی ہیں۔ گیتوں کی بکچر انریشن اور 3D
سینما کے زاویوں کی وجہ سے ریس 2 ماحولاً مقابلے پر پیش ہونے والی ساتھی فلموں سے اپنی دو جیت کر دکھائے گی۔

پاکستان اور ہندوستان میں کیا
دنیا بھر میں آری آفیسر اور
سپاہیوں کی زندگی پر خوبصورت
فلمیں بنی آتی ہیں۔ ہائی ووڈ
میں ہدایت کار جدید ترین
ٹیکنالوجی کے باعث ہم دونوں
ملکوں سے ایک نہیں کئی قدم
آگے بڑھتے ہوئے دکھائی
دیتے ہیں۔ ان کی سینما نگرافی،
موضوع، کہرہ، رنگ اور پھر
ایڈیٹنگ اور مکسنگ کی گنا بہتر
ہوتی ہے۔ ہندوستانی سینما میں
راج کپور نے سنگم، جیسی
رہمانوی فلم کو آری آفیسر کی
جذباتی اپروچ سے نئی کر دیا اور
اس حد تک تخلیقی انداز سے فلم

بنائی کہ ہم آج بھی محبت کے اس بحون کی غلط دل میں محسوس کر سکتے ہیں۔ حال ہی میں بکچر نے اپنے جواں سال بیٹے شاہد
کپور اور سوئم کو لے کر فلاٹ آفیسر کی کہانی موسم کے عنوان سے پیش کی تو رہمانوی مکتبہ فکر کے متوالوں نے اسے جی سر لہایا اور بات
ہے کہ باکس آفس نے اسے مقبولیت کے اعتبار سے رد کر دیا اور اب نگ خان لیش جو پڑھ کے بیڑتے ایک رہمانوی + تھریل کے
پہلو سے بننے والی فلم جب تک ہے جاں کا نذرانہ پیش کر رہے ہیں۔ یہ وہی فلم ہے جس کے لئے شاہ رخ خان نے ایک تھانائنگر
کی ہیروئن کتریہ کی شمولیت کے لئے ایک طویل عرصے تک انتظار کیا۔ اپنی بذلہ نئی اور زمان پروری کے علاوہ اچھی کہانی بہتر سینما
نگرافی، گیتوں کی بکچر انریشن، کہرہ، رنگ اور مجموعی طور پر پروڈکشن کے حوالے سے خوبصورت فلم ہے جسے دیکھنا چاہئے۔



ہدایت کار: پروڈیوسر: لیش جو پڑھ، ادیش جو پڑھ

ستارے: شاہ رخ خان، کتریہ کیف، اشوکا شرما، رشی کپور، نیتو سنگھ

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ نومبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

اتحادی

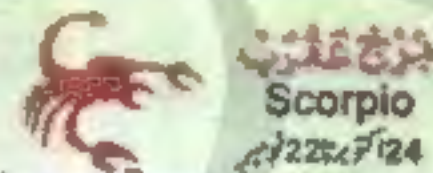
جنم چھان
Libra
24 نومبر 1235ء
کاروباری حالت کمزور نہیں رہے گی۔ محنت بھی تو جم کے کی ہے۔ انشاء اللہ نتائج آپ کے حق میں رہیں گے۔ آمدنی کم اور اخراجات زیادہ نظر آ رہے ہیں۔ شادی شدہ افراد کو بیوی بچوں کی طرف سے کوئی تکلیف اور دکھ پہنچنے کا احتمال ہے۔ ملازمت پر مشر افراد کو کسی اعلیٰ افسر سے مخالفت پیدا ہو سکتی ہے۔ اپنی ذمہ داریوں کو غلوں سے بچیں اور انسانوں سے توقعات نہ رکھیں۔ اگر خاندان میں تناؤ اور الجھنیں ہیں تو سب وقفی ہیں۔ ہر جمعرات کو مٹھی بھر گوشت یا پرندوں کو باجرا اڑال کر صدقہ کر دیا کریں۔



جنم چھان
Aries
21 اپریل 2005ء
محنت اور حوصلے سے یہ دن گزاریں۔ بہت محنت کے بعد کامیابی متوقع ہے۔ کاروباری الجھنیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بچے ہوئے کاموں میں رکاوٹیں آ سکتی ہیں۔ کاموں میں دیر ضرور ہے، مگر یہ چند روزہ الجھنیں ہیں۔ ملازمت پر مشر افراد کو ترقی مل سکتی ہے۔ اخراجات اور آمدنی میں توازن رہے گا تاہم سوجھ بوجھ سے کام لینے پر مشکلات دور ہو جائیں گی۔ اپنی محنت پر توجہ دیں۔ آرام کا بھی خیال رکھیں۔ بیماری پر اخراجات بڑھ سکتے ہیں۔ غذا کے احتیاط ضروری ہے۔ مگر میں خوشی ملنے کا امکان ہے



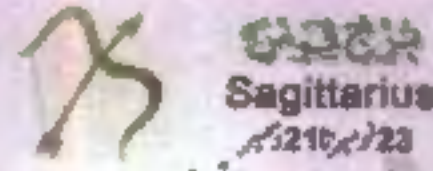
جنم چھان
Scorpio
22 نومبر 124
کسی نئے کام کی منصوبہ بندی کام آئے گی۔ ملازمت میں بہتری اچھی سا کھ بننے میں مدد دے سکتی ہے۔ ترقی اور خوشحالی کے درکھنے والے ہیں۔ کام کی زیادتی بھی محنت کو متاثر کرے گی۔ ذاتی تناؤ دور کرنے کے لئے صدقات اور خیرات کا ٹوکھا ضرور آزمائیں۔ آپ پر سکون ہوں گے اور الجھنیں سے کام کر سکیں گے۔ فکر مت کریں، اگر کوئی دوست تعاون نہ کرے تب بھی رکا ہوا کام بروقت مکمل ہوگا۔ منگل، جمعرات اور ہیر کو اذان مغرب سے پہلے کسی مستحق کو کھانا کھلا دیا کریں۔



جنم چھان
Taurus
21 اپریل 21
غالباً آپ مکان، دکان یا گاڑی خریدنا چاہتے ہیں اور طویل عرصے سے منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔ فضول خرچی کنٹرول کر لیں تو امیدیں برآئیں گی۔ کتبے میں کوئی خوشی دیکھیں گے۔ ازدواجی تعلقات میں گرمجوش اور کچھ محسوس کریں گے۔ کوئی پرانا مقدمہ یا مسئلہ حل ہونے کی امید نظر آ رہی ہے۔ ہیر دن ملک سڑکا امکان بھی غالب ہے۔ آپ ہر جمعرات کو حسب استطاعت کچھ نہ کچھ صدقہ کر دیا کریں۔ کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ پس انداز کرنا مفید رہے گا



جنم چھان
Sagittarius
22 نومبر 121
اتفاق کی بات ہے کہ آپ کے ستاروں کی چال بھی محنت کی خرابی، آمدنی کم اخراجات زیادہ اور ٹوکوں کے تعاون نہ ملنے کو ظاہر کر رہی ہے۔ البتہ خاندانی شرافت، عزت و وقار اور ساکھ میں بہتری آنے کے امکان ہیں۔ دوست و محکمہ دے سکتے ہیں۔ شاید قرض دیا ہوا روپیہ واپس بھی نہ ملے یا تاخیر سے ملے۔ آپ پریشانی میں مبتلا ہوں گے، اس لئے کہتے ہیں کہ ادھار محبت کی قبضی ہے۔ مزاج اور طبیعت میں ٹھہراؤ لا تا پڑے گا۔ اس ماہ کی 5، 12 اور 30 تاریخ سہ ہے رکا کام انجام پذیر ہوگا۔



جنم چھان
Gemini
22 اپریل 22
فضول اور بے کار کاموں میں مگن رہیں گے۔ اسی بناء پر کتبے میں اختلافات اور رنجش پیدا ہونے کے امکانات بھی ہیں۔ بھمداری اپنائے، مسئلہ حل ہوتے رہیں گے۔ آمدنی کم اور خرچ زیادہ رہے گا۔ اسی وجہ سے دل دھکی بھی رہے گا۔ اس ماہ کی 14، 16 اور 20 تاریخیں سہ ہیں۔ بننے کام اگر بگڑیں گے تو ان تاریخوں سے پہلے پہلے، بعد کے پندرہ دن حالات کے سدھار کے ہیں۔ حوصلہ رکھئے اور جدوجہد کیجئے۔ صدقات اور خیرات کرنا بھی نہ بھولئے۔ دراصل یہی تو ہیں جو آپ کو سنبھالے ہوئے ہیں۔



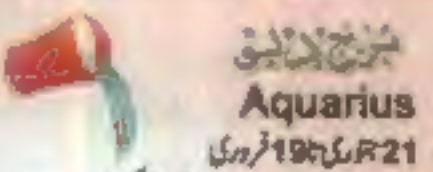
جنم چھان
Capricorn
22 نومبر 22
آمدنی کے ذرائع میں اضافے کی توقع ہے۔ کچھ مشکلات جن کا بھاد راست تعلق کاروباری اور ملازمت کے امور سے بنتا ہے۔ کسی سے اختلاف ان مشکلات کو مزید بڑھا دے گا۔ آمدنی بڑھائیں یہ گزارے لائق ملازمت کافی نہیں ہے۔ نئے دوست نہیں گے اور پرانے دوستوں سے مفاسد برقرار رہے گی۔ اگر ہیر دن ملک جانے کا قصد کر لیا ہے تو کامیابی بھی متوقع ہے اور اگر کوئی تجارت کا منصوبہ زیر غور ہے تو آگے بڑھئے، عزت، شہرت اور پیسہ قیوں محاذوں پر کامیابی ملنے کے امکان ہیں۔ غریب پروری نہ چھوڑئے۔ آپ کا صدقہ اور خیرات بہت مناسب ملے ہے۔



جنم چھان
Cancer
22 نومبر 22
کیونکہ گردش کے آثار نمایاں طور پر نظر آ رہے ہیں۔ اس وقت ممکن ہے اختلافات پیدا ہوں، بحث مباحثے ہوں گے اور گھریلو الجھنیں بڑھیں گی۔ آمدنی کے ذرائع محدود ہو رہے ہیں۔ خاص کر ملازمت پر مشر افراد کو دفتری سیاست اور چٹکاش کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ پیسہ سوچ سمجھ کر خرچ کریں ورنہ مقررہ ہونے کا امکان غالب ہے۔ اس ماہ کی 20، 23 اور 27 تاریخیں سہ ہیں۔ سڑ کرتے ہوئے محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ طویل سفر پر جانے سے پہلے صدقات کا اہتمام ضرور کر لیں۔ انشاء اللہ پریشانیوں کم ہوں گی۔



جنم چھان
Aquarius
21 نومبر 195
فضول خرچی سے اعتیاد بہت ضروری ہے۔ دوستوں میں مقبولیت بڑھے گی اور عزیز واقارب بھی آپ کے لئے نرم گوشہ رکھیں گے۔ کاروباری معاہدوں کی تکمیل بروقت ہوگی اور نتائج سو فیصدی رہیں گے۔ اس ماہ کے وسطی حصے میں کچھ الجھنیں ہیں۔ نماز اڈل وقت میں ادا کر لیا کریں اور ہر جمعرات کو حسب استطاعت صدقہ یا خیرات کرتے رہیں۔ تجارت میں جزوقتی نقصان نظر آ رہا ہے، مگر اکتوبر کے وسط میں کوئی نہ کوئی بڑی خوشی ملے والی ہے۔ ناراض افراد کے لئے خلوص اور انصاف جو کرائے گی اور لوگ آپ کی توجہ حاصل کرنا چاہیں گے۔



جنم چھان
Leo
24 نومبر 23
اس ماہ کا رخ کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ کاروباری حالت قدرے دیگر گوں نظر آ رہی ہے۔ پیسہ ہاتھ میں رکے گا نہیں، لیکن یہ اچھے کاموں پر خرچ ہوتا دیکھ کر ڈھارس بندھے گی۔ کوئی نیا منصوبہ شروع کر سکیں گے اور یہ کامیابی سے ہمکنار بھی ہوگا۔ رُکے ہوئے کام اُمیدوں کے مطابق تکمیل کو پہنچیں گے۔ نماز بجا نہ ادا کریں اور صدقات کا سلسلہ جاری رکھیں۔ اس ماہ کے وسط تک حالات میں بہتری کے امکان واضح طور پر محسوس ہوگا۔ ترقی کے مواقع آپ کے منتظر ہیں۔



جنم چھان
Pisces
20 نومبر 20
اس ماہ کاروبار میں غیر یقینی صورتحال نظر آ رہی ہے۔ آپ کی آمدنی کم اور اخراجات میں اضافہ رہے گا۔ آپ کے اندر بے پناہ کفایتی صلاحیتیں ہیں، آپ انہیں بروئے کار لا کر جدوجہد کی اچھوتی روایت برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اچانک ہی برسوں کا بگڑایا الجھا ہوا کام آسان ہو جائے گا۔ جدوجہد کی طاقت کو محسوس کر سکیں گے اور اچانک کسی جانب سے خوشی ملے گی اور یہ خوشی تادیر ہوگی۔ صدقات میں سرخ گوشت اور پھلی دال کی تھوڑی مقدار شامل کر لیں۔ انشاء اللہ حالات میں مزید بہتری آئے گی۔



جنم چھان
Virgo
24 نومبر 23
کسی مہربان دوست کی حکمت عملی کارگر ثابت ہوگی۔ یہ شخص پُر خلوص ہے اور آپ کی مدد کر رہا ہے۔ اسی کی مدد سے کوئی رکا ہوا کام تکمیل کو پہنچے گا۔ کتبے، برادری اور گھر میں کوئی بڑی خوشی یا مالی فائدے کی خوش خبری سننے کو مل سکتی ہے۔ زندگی میں شکھ کا دور آنے ہی والا ہے۔ اگر بہت محنت کے بعد بھی نتائج بہتر نہ آنے پائیں تو پریشان نہ ہوں۔ خیرات میں خواہ پانچ روپے نکالیں یا سو، نیت اچھی رکھیں۔ امید برآئے گی۔ مشترکہ کاروبار سے گریز کرنا ہی سودمند رہے گا۔

